قبل أن تضعها في فمكِ

محمد رشيد العويد

مكتبة المنار الإسلامية

درهم
Dhs
١٢

قبل أن تضعيها
في فمكِ

بسم الله الرحمن الرحيم

قبل أن تضعها في فمكِ

محمد رشيد العويّد

مكتبة المنار الإسلامية

حُقُوقُ الطَّبْعِ مَحْفُوظَةٌ

الطَّبْعَةُ الأُولَى

١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

مكتبة المنار الإسلامية

طباعة ونشر وتوزيع الكتب والأشرطة الإسلامية

كويت - حولي - شارع المثنى - ص.ب: ٤٣٠٩٩ - الرمز البريدي: 32045

تليفون: ٢٦١٥٠٤٥ - ٢٦٥٤٦٣٩ - فاكس: ٢٦٣٦٨٥٤

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

جاء في دراسة قام بها مكتب منظمة الصحة العالمية في لبنان، والبرنامج الوطني لمكافحة التدخين، وتناولت موضوع التدخين في صفوف تلاميذ المدارس، أن ١٤٪ من الفتيات يرين أن التدخين يساعدهن في الظهور بشكل جذاب يرضي الآخرين!

وكشفت منال الفارح من قسم التوعية الصحية في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث بالرياض أن معدل التدخين لدى الطالبات والمعلمات في ارتفاع.

وأوضحت إحصائية ميدانية في إحدى المناطق السعودية أن معدل التدخين لدى طالبات المدارس

بلغ ٢٧٪ في المرحلة المتوسطة و٣٥٪ في المرحلة الثانوية، بينما بلغت نسبة المعلمات المدخنات أكثر من ٥٠٪.

وكشفت إحصاءات حديثة نشرتها جريدة «الاقتصادية» السعودية ارتفاع نسب النساء المدخنات للسجائر والشيشة، وأوضحت دراسة أعدتها عيادة التدخين في الدمام أن أسباب تدخين النساء تتركز في الوقوع في حبال هذه العادة عن طريق التدخين في سن مبكرة، ومرافقة رفيقات السوء، وتقليد بعض الأمهات والآباء المدخنين.

وفي الكويت ارتفعت نسبة المدخنات من ٢٪ في عام ١٩٧٩ إلى ما يقارب ١٧٪ في عام ١٩٩٠. ونشرت جريدة «القبس» استطلاعاً صحفياً حول الطالبة المدخنة لاحظت فيه ازدياد نسبة الطالبات المدخنات في المدارس. ونشرت مجلة «أسرتي» الكويتية إحصاءات جاء فيها أن ٣٤٪ من طالبات جامعة الكويت من المدخنات.

وأشار الدكتور عبدالرحمن العوضي رئيس الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان ووزير الصحة الأسبق، خلال مؤتمر صحفي عقده، إلى

بروز ظاهرة جديدة هي مجاهرة الإناث بالتدخين بعد أن كن يمارسنه خفية في السابق.

هذه الأرقام تشير إلى أن المرأة في بلادنا تتعرض لأضرار التدخين الخطيرة دون أن نجد اهتماماً كافياً وعملاً مجدياً لإنقاذ نسائنا وبناتنا منها.

وهذا الكتاب محاولة للإسهام في هذا العمل وذاك الاهتمام من أجل إنقاذ المرأة، أماً وزوجة وبنتاً وأختاً، من هذه العادة القاتلة.

إن أعراضاً جانبية لدواء مفيد نافع تجعل وزارات الصحة تصدر قرارات بمنعه من دخول بلادنا؛ فما بال التبغ، وهو ليس بدواء، وأضراره أخطر وأكثر، يملأ أسواقنا دون أن نمنعه من أن يسرق صحتنا ومالنا؟!

وإلى أن تصدر هذه القرارات التي تحمينا وتحمي أبناءنا وبناتنا، فإننا سنخاطبهم، ونكتب إليهم، محاولين إقناعهم بضرورة الحذر من التدخين، والابتعاد منه، والإقلاع عنه إذا كان فيهم من يمارسه.

واسمحوا لي أن أكون متفائلاً فأقول: إن كل

فتاة غير مدخنة تقرأ هذا الكتاب لن تضع لفافة التبغ في فمها أبداً، وكل فتاة مدخنة تنتهي من قراءته ستترك التدخين وتقلع عنه دون رجعة بعون الله وتوفيقه.

وأكون شاكراً وممتناً لكل من تقرأ هذا الكتاب وتستفيد منه فتكتب إليّ عمّا انتفعت به منه، سواء أكانت مدخنة اقتنعت بالإقلاع عن التدخين أم غير مدخنة صارت أشد رفضاً له وبعداً عنه.

اللهم عافنا واعف عنا.

محمد رشيد العويد

١٤٢٦ ـ ٢٠٠٥

هل تتحملين آلام المفاصل المبرحة والعجز عن العمل؟

هل سمعتِ تأوهات إنسان مصاب بالروماتيزم؟ ألديك قريب مصاب بالتهاب المفاصل فلاحظت آلامه حين يجلس، وحين يتحرك، وحين يقف؟! هل رثيت له وأشفقت عليه؟!

إن التهاب المفاصل لا يسبب الآلام المبرحة فحسب، بل هو يعيق عن العمل أيضاً، ويجعل المصاب به شبه عاجز عن القيام بأعمال كثيرة؛ لأن

المفاصل هي التي تمكننا من السرعة والعمل، ولولاها لما تمكنا من تحريك أصبع، أو نقل قدم، أو تناول شيء.

ونحن لا ندرك نعمة مفاصلنا إلا إذا أصيب أحدها بألم أو التهاب، حينئذٍ نشعر بأهميتها، وننتبه إلى قيمتها وحاجتنا إليها في كل عمل نقوم به، لأن المفاصل في جميع أطرافنا وجسمنا، فهي في اليدين والرجلين والرقبة والظهر وغيرها.

ألا يدفعك علمك بأن التدخين في مقدمة أسباب الإصابة بداء الروماتيزم... إلى الإقلاع عنه؟

لقد أظهرت أحدث الدراسات أن النساء اللاتي يدخن هن أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المفاصل من غير المدخنات.

فقد قام باحثون في جامعة آلاباما بدراسة السجلات الطبية لأكثر من ٣٠ ألف امرأة ممن شاركن منذ عام ١٩٨٦ في دراسة أجراها مركز أيوا الصحي للنساء، وقد وجد أولئك الباحثون أن

احتمال الإصابة بالتهاب المفاصل كان مضاعفاً عند المدخنات بالمقارنة مع غير المدخنات.

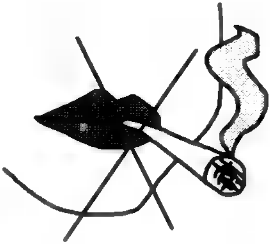
وقال كبير فريق الباحثين الدكتور كينيث ساج الذي قدم نتائج هذه الدراسة خلال اجتماع معهد أمراض الروماتيزم الأميركي في فيلادلفيا: إن تلك الدراسة هي الأولى من نوعها التي يتم فيها الربط بين تدخين التبغ وتطور مرض الروماتيزم عند النساء.

وقد ربطت دراسات أخرى بين التدخين والإصابة بالمرض عند نساء أصغر سناً.

ويقول ساج: إن النساء اللاتي دخّنّ لأطول من ٤٠ عاماً تضاعف عندهن خطر الإصابة بالروماتيزم؛ بينما لم يزد خطر الإصابة عند النساء اللاتي توقفن عن التدخين قبل بدء الدراسة بعشر سنوات.

وهذا يعني، أختي المدخنة، أن توقفك الآن عن التدخين مفيد جداً، وينقذك بعون الله من خطر الإصابة بهذا المرض المؤلم، المعيق عن الحركة الطبيعية، المعطل عن العمل، فهلا عجلت بهذا

التوقف؟! بل ليتك تعزمين وتتوكلين على الله فلا تضعيها في فمك بعد الآن.



هل سمعت بسرطان المثانة؟

أصبحت تتألمين عندما تتبولين.

صرت تتبولين دماً مع البول.

ما عدت تصبرين طويلاً على تأخير التبول.

هذه أعراض قد تشير إلى إصابتك بسرطان المثانة، السرطان الذي لا يمهل صاحبه طويلاً قبل أن يقضي عليه.

ألا يدفعك هذا إلى هجر التدخين حينما يخبرك الأطباء أنه في مقدمة أسباب إصابة المرأة بسرطان المثانة؟

لقد توصل الباحثون في كلية «كيك» للطب في جامعة كاليفورنيا إلى أن فرصة إصابة المدخنين بسرطان المثانة تعادل مرتين ونصف المرة احتمال إصابة غير المدخنين.

وقال الباحثون: إنه عندما يدخن النساء والرجال أعداداً متقاربة من لفافات التبغ فإن المدخنات عرضة للإصابة بسرطان المثانة أكثر كثيراً من المدخنين.

وقال رئيس الطب الوقائي في مركز السرطان التابع لكلية «كيك» الطبية رونالد روس: إن الدراسة تقدم أحدث البراهين على أن احتمال إصابة النساء أكبر من احتمال إصابة الرجال ببعض أنواع السرطان الناتجة عن التدخين.

وتبدو نتائج الدراسة مثيرة للدهشة حقاً لأن الأطباء عادة ما يعتبرون سرطان المثانة مرضاً يصيب الرجال دون النساء، لكن الدراسة الأخيرة أكدت أن فرصة إصابة النساء أكثر من إصابة الرجال.

ويزيد احتمال إصابة المدخنات بسرطان المثانة ١١ ضعفاً لإصابة غير المدخنات، بينما يزيد احتمال إصابة المدخنين خمسة أضعاف عن غير المدخنين.

ولقد توصل الباحثون إلى أن خطر الإصابة بسرطان المثانة لا يخفف منه وجود فلتر في لفافات التبغ، أو كون التبغ في اللفافات منخفض القطران،

أو مقدار ابتلاع المدخنة لدخان اللفافات إذا كان عميقاً أو معتدلاً أو خفيفاً.

وتبدأ الإصابة بسرطان المثانة بالخلايا المبطنة لجدار المثانة. ولا يُعتقد أن الوراثة عامل مؤثر في الإصابة بهذا النوع من السرطان.

أختي الفاضلة:

حافظي على نعمة التبول المريح، الصحيح، وجنّبي نفسك التبول المؤلم، المدمّىٰ، بل حافظي على حياتك نفسها من مرض خطير قاتل لا يمهل كثيراً؛ مرض سرطان المثانة، بتجنب التدخين والابتعاد عنه تماماً.

هل تريدين بشرتك نضرة؟

هل لاحظت الفرق الكبير الواضح بين بشرة جدتك وبشرة امرأة من نساء اليوم؟

على الرغم من كبر سن جدتك فإن بشرتها صافية، نقية، تفيض بالنور... بينما بشرة امرأة أصغر سناً من جدتك... تملؤها التجاعيد، والبثور، وهي أقرب إلى الخشونة منها إلى النعومة.

ولا شك في أن الأسباب متعددة؛ منها الطمأنينة والرضا والإيمان في نفس جدتك، والقلق والسخط وضعف الإيمان في نفس المرأة الأخرى.

ومنها الإفراط في استعمال الأصباغ ومواد «الماكياج» من المرأة الأخرى... واستخدامها المعتدل من جدتك.

ومنها ماء الوضوء الذي يكسب وجه جدتك نقاء وصفاء... وحرمان المرأة الأخرى منه لأنها لا تصلي ومن ثم لا تتوضأ.

ولكن هل يمكن أن يكون من الأسباب أيضاً التدخين وعدم التدخين؟ هل يمكن للتدخين أن يسلب الوجه نضارته، والبشرة صفاءها ونعومتها؟

هذا تقرير يؤكد أن التدخين يضر ببشرتك ويُفقدها نضارتها، إذ يقول علماء يابانيون: إن التدخين يسبب التجاعيد لعرقلته آليات تجديد خلايا الجلد.

ويسارع أطباء الأمراض الجلدية لتأكيد هذا الاكتشاف الجديد، وأنه يدعم الرأي القديم القائل: إن التدخين يسبب الشيخوخة المبكرة للبشرة.

وبيان ذلك أن البشرة تحافظ على صحتها ونضارتها وشبابها بفعل توازن دقيق بين عمليتين متكاملتين دائمتي النشاط: الأولى تزيل خلايا البشرة القديمة؛ بينما تقوم العملية الثانية بصنع أخرى جديدة.

ويستخدم الجسم أنزيمات تسمى الميثالو

بروتينات في تكسير خلايا البشرة القديمة. وتقوم هذه الأنزيمات بتدمير الألياف والأنسجة الرابطة التي تمثل حوالي ٨٠ في المائة من البشرة العادية.

وكانت الشكوك قد ساورت «اكيميش موريتا» وزملاءه بكلية الطب بجامعة ناغويا حول أن التدخين يعطل العمليات الطبيعية التي يقوم من خلالها الجسم بتكسير البشرة القديمة وصنع الأخرى الجديدة.

وبعد تجربة علمية اكتشفوا أن الدخان تسبَّب في انخفاض عدد الكولاجينات الجديدة بنسبة ٤٠ في المائة، واستنتجوا أن العملية المزدوجة المتمثلة في تدمير الكولاجينات بسرعة أكبر وصنع الجديدة منها بأعداد أقل، هي المسؤولة عن الشيخوخة المبكرة للبشرة لدى المدخنين.

ويقول موريتا: هذا يوضح أن كمية الكولاجينات تؤدي دوراً مهماً في عملية شيخوخة البشرة؛ فكلما قل عدد الكولاجينات كثرت التجاعيد.

وقد عبر أطباء الأمراض الجلدية عن إعجابهم بإنجازات موريتا، ويقول لورنس باريش مدير المركز

الدولي للأمراض الجلدية بالمستشفى الجامعي بجامعة توماس جيفرسون: هذا عمل رائع، وهو يؤكد بصورة علمية ما ظللنا نعتقده لوقت طويل.

أختي الغالية؛ لا شك في أنك تحرصين على جمال وجهك، ونضارته، ونعومة بشرتك، ونقائها، وصفائها... فهل ترضين أن تُقْدمي أنت بنفسك على تدميرها بتدخينك؟!!

تذكري، قبل أن تضعي لفافة التبغ في فمك، أن التدخين يسبب لبشرتك التجاعيد، والخشونة، والشيخوخة المبكرة.

هل تستعجلين التجاعيد والبشرة الخشنة؟

افترضي أن لك أختاً توأماً، وأنك تدخنين؛ بينما أختك التوأم لا تدخن، فكيف سيكون شكل كل منكما وصحتها بعد بلوغكما سن الأربعين؟

لقد نشرت صحيفة «الديلي ميل» صورتين لتوأمين بدت إحداهما تكبر الأخرى بسنوات كثيرة، مع أنهما ـ باعتبارهما توأمين ـ في سن واحدة، والسبب في ظهور إحداهما أكبر من الأخرى بسنوات كثيرة هو التدخين.

وكتبت الصحيفة تحت الصورتين تقول: هاتان المرأتان توأمان متطابقتان، ولكن واحدة منهما تبدو شاحبة، وتملأ التجاعيد وجهها، وتظهر وكأنها تكبر الأخرى بعدة سنوات.

ويعود الفرق الواضح بينهما إلى عامل التدخين وذلك حسب قول بعض الخبراء الذين حولوا

«كريستي وكيل لانفلي» البالغتين ٢٣ عاماً إلى هذه الصورة لإظهار الآثار المدمرة، على المدى الطويل، لتلك العادة السيئة.

فالتدخين، إلى جانب وجود صلة له بأمراض السرطان، مثل سرطان الرئة والحنجرة والفم وعنق الرحم؛ فإنه قد يصيب الإنسان أيضاً بالشيخوخة المبكرة.

لقد تم تحويل العارضتين كريستي وكيلي إلى امرأتين في الأربعين من عمرهما، إحداهما من المدخنين والأخرى لا تدخن. وكريستي التي تصور المرأة المدخنة يميل لون بشرتها إلى الرمادي، وقد فقدت بشرتها ليونتها إذ أن التبغ يؤدي إلى تصلب الأوعية الدموية ويقلل من تدفق الأوكسجين والمغذيات.

كما أن التدخين المتواصل أنشأ تجاعيد حول فمها، وإلى تجوف خديها. وأدى كذلك إلى اصطباغ أسنانها بلون بني. وجراء سنوات من إغلاق العينين لمنع الدخان من الوصول إلى عينيها؛ تحولت عيناها إلى اللون الأحمر وإلى ظهور تجاعيد عميقة حولهما.

ويقول الدكتور إليكس بوباك، رئيس لجنة مكافحة التدخين: إن التدخين يتسبب في نسبة أربعين في المئة من عملية الشيخوخة، وإن أي امرأة في التاسعة والثلاثين، وكانت تدخن منذ أن كانت في التاسعة عشرة، ستكون لها بشرة امرأة في السابعة والأربعين.

بعد هذا كله، أختي الفاضلة، ألا يحق لي أن أعجب من فتاة ترغب في أن تبدو أصغر سناً وهي تُقْدم على عمل يعجل في شيخوختها ويجعلها تبدو أكبر سناً؟!

ألا يحق لِيَ أن أندهش من امرأة تضع المساحيق لتخفي بها تجاعيد وجهها وهي تمارس التدخين الذي يزيد في تلك التجاعيد؟

أتستنكر علي فتاة إذا اتهمتها بالتناقض لأنها تضع مراهم تنعّم بشرتها في الوقت الذي تتسبب هي في خشونتها عبر تدخينها؟

قبل أن تضعي لفافة التبغ في فمك، أختي الغالية، تذكري أنك تستطيعين أن تكوني أنعم بشرة، وأقل تجاعيد، وأصغر سناً... إذا أطفأت هذه اللفافة... وهجرتها إلى الأبد.

هل تريدين المساواة بالمريضات والقبيحات؟

أختي الفاضلة

هل سمعت أن امرأة ثرية تخلت عما تملكه من مال حتى تحقق المساواة مع نساء فقيرات؟

وهل قرأت عن امرأة جميلة شوهت وجهها حتى تحقق المساواة مع نساء قبيحات؟

وهل صادفت امرأة معافاة عرّضت نفسها لجراثيم مرض حتى تحقق المساواة مع نساء مريضات؟

لعل إجابتك عن الأسئلة الثلاثة هي: «لا».

لكن إجابتك ستكون «نعم» عن السؤال التالي: هل سمعت أن امرأة غير مدخنة صارت تدخن تقليداً للرجل، أو رغبة في تحقيق المساواة معه، أو جرياً وراء مظهر من المظاهر؟

بل لعلك تقولين: ليست امرأة واحدة، بل ملايين الفتيات والنساء في العالم أصبحن مدخنات، ومن ثم مريضات بعد أن كنّ معافيات، وذليلات للفافة التبغ بعد أن كنَّ متحررات منها.

جاء في موقع بي بي سي. أون لاين: لأول مرة تدخن النساء تقريباً بقدر ما يدخن الرجال، أي أنهن بدأن يلاقين حتفهن جراء الأمراض الناتجة عن التدخين بالمعدل ذاته.

ولقد أوضحت دراسة لوزارة الصحة الأميركية اطراداً بين معدلات وفيات النساء من مرض السرطان الناتج عن التدخين ومعدلات وفيات الرجال من المرض نفسه.

ويعد الأمر نوعاً من التغير الوبائي ـ كما

تضيف الدراسة ـ فبالعودة إلى عام ١٩٦٥ كانت هناك امرأتان من بين كل عشرة مدخنين في الولايات المتحدة، أما الآن فارتفع العدد إلى أربع نساء من بين عشرة رجال. كما تعكس الإحصائيات هذا التغير بين الرجال والنساء؛ ففي عام ١٩٦٤ كانت نسبة الرجال المدخنين ٥٢٪ ونسبة النساء المدخنات ٣٤٪، أما في الوقت الحالي فإن النسبة هي ٢٦٪ للرجال مقابل ٢٢٪ للنساء، أي أن نسبة الرجال المدخنين انخفضت إلى نصف ما كانت عليه بينما لم تنخفض نسبة النساء المدخنات سوى ١٢٪؛ ومن ثم فإن الفجوة بين النسبتين صارت ضئيلة (٤٪ بعد أن كانت ١٨٪).

وتشير دراسات ذات صلة بالموضوع إلى أن الفتيات المراهقات يدخنَّ أكثر مما كنَّ يفعلن قبل ١٥ عاماً بخلاف نظرائهن من الفتيان الذين باتوا يدخنون بنسبة أقل.

ولعل هذا الوضع الخطير جعل أنصار مناهضة تدخين المرأة ـ ومنهم وزير الصحة الأميركية والدكتور ديفيد سانشر كبير الأطباء ـ يقطعون عهداً على أنفسهم بأن يعيدوا تركيز النشاط واستخدام

الوسائل الناجعة لما يسميه «سانشر»: «وباء تدخين النساء والوفيات الناتجة عنه».

بعد هذا كله، أختي الغالية، ألا تشبه المرأة المشوّهة لبشرتها وأسنانها وشعرها بالتدخين امرأة تشوه وجهها من أجل أن تتساوى بالقبيحات؟

ألا تشبه المرأة التي تُلحق بجسدها عللاً كثيرة وأمراضاً خطيرة عبر التدخين... امرأة تعرض نفسها لجراثيم حتى تحقق المساواة مع نساء مريضات؟

احفظي صحتك وجمالك ومالك... بابتعادك عن التدخين.

هل تكررين تناول
طعام جارتك الفاسد؟

إذا أحسست بآلام في أمعائك كلما تناولت من طعام تقدمه إليك جارتك... أفلا تشكّين في سلامة هذا الطعام؟

إذا أَتْبَعتِ هذا الشك بحملك ما تقدمه لك جارتك من طعام إلى مختبر تحاليل... وطلبت أن يبحثوا لك إن كانت فيه مواد ضارة، ثم حصلت منهم على النتيجة: المواد المستعملة في صناعة هذا الطعام مؤذية لأنها جميعاً منتهية الصلاحية.

عدت إلى بيتك، وواجهت جارتك بنتيجة تحليل المختبر؛ فاعترفت لك بأنها كانت تستخدم أطعمة منتهية الصلاحية؛ وبررت لك ذلك بحرصها على عدم خسارة قيمة ما دفعته من أثمان تلك

الأطعمة، وأنها ما كانت تحسب أن انتهاء الصلاحية يمكن أن يسبب أي ضرر!!

أتراك، بعد ذلك، تتناولين أي طعام تقدمه إليك جارتك؛ سواء أكنت في بيتها أم حملته هي إليك في بيتك؟

ما أحسب أن قارئة لكلامي هذا تقول لي: سأستمر في تناول طعام جارتي رغم ثبوت الأمور الثلاثة؛ ثبوت إيذائه لي، وثبوت ضرره مخبرياً، واعتراف الجارة باستعمالها أطعمة منتهية الصلاحية.

إذن، أختي المدخنة، كيف تواصلين التدخين بعد ثبوت هذه الأمور الثلاثة فيما يتعلق بالتبغ وتدخينه؟!

لقد اعترفت «فيليب موريس»، أكبر شركات تصنيع التبغ في العالم، أن التدخين مضر للصحة.

وقال نائب رئيس الشركة ستيفن باريش: حان الوقت لأن نحدد صورتنا بأنفسنا. لفترة طويلة مضت كان الآخرون يحددونها بدلاً منا.

وبدأت الشركة بوضع بعض المعلومات عن أضرار التدخين في موقعها على «الإنترنت». وتقول

معلومة من هذه المعلومات: «لا توجد هناك «سيجارة» غير مضرة» و«السجائر تجعل مدخنها مدمناً».

وتعدد الشركة بكل وضوح مضار التدخين فتقول معترفة: هناك إثباتات وإجماع علمي وطبي على أن التدخين يسبب السرطان وأمراض القلب. المدخنون هم أكثر من غيرهم عرضة للإصابة بأمراض خطيرة منها السرطان.

وتذهب الشركة أبعد من هذا إذ تخصص قسماً على موقعها ينصح المدخنين بالإقلاع عن التدخين!

وأضاف باريش (نائب رئيس الشركة): إن

الشركة كانت قد تقدمت في السابق بقائمة بكل المكونات التي تدخل في تصنيع «السجائر»، لكن يمكن الآن للمدخن نفسه الاطلاع على كل المواد التي تدخل في تصنيع «السجائر» التي يدخنها.

وهكذا، أختي المدخنة، تجتمع الأمور الثلاثة: تقارير طبية وعلمية تتفق على أضرار التدخين، واعترافات شركات صناعة التبغ، ثم آثاره الضارة الواضحة عليك... فهل تواصلين؟!!!

قرعة الموت

هل تملئين الكوبونات التي تُعْطَينها حين تشترين سلعاً من سوق مركزي أو محل تجاري ينظم قرعة على هذه الكوبونات في تاريخ محدد ليمنح جوائز للفائزين؟

قد تملئين الكوبونات وأنت تأملين أن تكوني فائزة بإحدى الجوائز المرصودة في هذا المهرجان التسويقي.

ولكني لا أحسبك تملئينها إذا قيل لك إن المهرجان لن يمنح جوائز بعد إجراء القرعة في نهاية المهرجان... إنما سيلزم من يتم اختيارهم بالتبرع بلتر من دمهم إلى أحد المستشفيات، ويلزم غيرهم بالعمل تطوعاً شهراً كل عام في إحدى المؤسسات الرسمية، ويقتطع عشرة بالمائة من مرتبات آخرين وإيداعها في حسابات الدولة.

إذا كنت ترفضين ملء تلك الكوبونات لاحتمال أن يتم اختيارك واحدة من الرابحين، عفواً، أعني من الخاسرين ليتراً من دمهم، أو شهراً من عامهم، أو عُشر مرتباتهم... فينبغي أن ترفضي خسارة أكبر حينما تشاركين المدخنين تدخينهم.

وإذا كان إلزامك تقديم ليتر من دمك، أو عملك شهراً في السنة دون مرتب، أو التبرع بعُشْر دخلك؛ سبباً في نيلك أجراً من الله سبحانه إذا ابتغيت مرضاة الله تعالى؛ فإن تدخينك لا يكسبك أي أجر منه سبحانه.

لقد أكدت دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية، بالاشتراك مع الصندوق الملكي للأبحاث حول أمراض السرطان في أوكسفورد ومؤسسة مكافحة السرطان في أتلنتا، أن التدخين يفتك بشخص واحد كل عشر ثوان، أي ثلاثة ملايين شخص كل عام! فهل ترغبين في أن تكوني واحدة من هؤلاء الذين يفتك بهم التدخين؟!!

ويحذر أصحاب هذه الدراسة من أن هذه الأرقام ستتضاعف ثلاث مرات من الآن وحتى عشرين عاماً مقبلة إذا لم يحصل تغيير في العادات.

ويؤكد البروفيسور ريتشارد بيتو من صندوق أوكسفورد أن التدخين يشكل الآن السبب الرئيسي للوفيات؛ مضيفاً أن عدد حالات الإصابة بالسرطان في انخفاض إذا استبعدنا حالات السرطان المرتبطة بالتدخين.

وجاء في الدراسة أنه عندما يبلغ المدمنون على التدخين سن النضج فسيصل عدد ضحايا التدخين إلى ثلاثة ملايين شخص في البلدان الغربية وسبعة ملايين في البلدان النامية!

وقبل حلول العام ٢٠٢٠ يتوقع أن يبلغ عدد ضحايا التدخين نصف مليار (٥٠٠ مليون) شخص.

ولقد اعتبر الدكتور آلان لوبيز من منظمة الصحة العالمية؛ اعتبر التدخين الوباء الأكثر خطورة.

وتفيد أرقام مركزي أوكسفورد وأتلنتا أن مليون شاب في بريطانيا يموتون بسبب أمراض مرتبطة بالتدخين عندما يبلغون الخمسين.

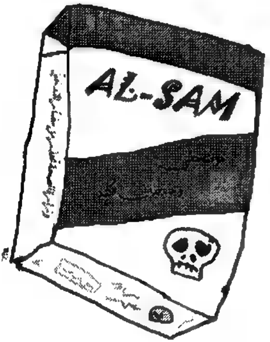
ويشير الخبراء في مركز أتلنتا إلى أن الإصابة بسرطان الرئة تفتك بالنساء الأميركيات أكثر من

سرطان الثدي، وذلك بسبب زيادة عدد النساء المدخنات.

وبعد، أختي المدخنة، إذا كنت ترفضين أن تخسري ليتراً من دمك، أو أن تعملي شهراً دون أجر، أو أن يقتطعوا عُشر دخلك... فالأولى أن ترفضي أن تكوني ضحية من ضحايا التدخين الذي سيقتل مئات الملايين.

قبل أن تضعي لفافة التبغ في فمك خاطبي نفسك: كل لفافة تبغ أدخنها تجعلني مثل من تملأ كوبوناً يشارك في قرعة على ضحايا التدخين القاتل!

لعل هذه الأرقام تنفعك



قد يمضي عام على تناولك نوعاً من أنواع الجبنة، دون أن يلحق بصحتك أي ضرر، ومن ثم فقد لا تتوقفين عن تناول هذا النوع إذا أخبرك أحدهم أنه يمكن أن يصيبك بمرض قاتل.

ولكنك ستمتنعين من تناول هذا النوع من الجبن، أو تفكرين جدياً في ذلك على الأقل، حينما تقرئين إحصائيات رسمية عن وفاة بضعة آلاف نتيجة إصابتهم بأمراض خطيرة بسبب تناولهم هذا النوع من الجبن.

وهكذا مع التدخين الذي تمارسين عادته؛ فقد لا يقنعك نصح واحد من أهلك، أو من مدرساتك إذا كنت طالبة، أو من نصح صديقاتك المخلصات لك؛ نصحهم لك بالإقلاع عن التدخين لأنه يؤذيك، ويضر صحتك، وقد يصيبك بأمراض قاتلة.

ولكن قراءتك إحصاءات عن وفيات بمئات الآلاف، بسبب أمراض ناتجة عن التدخين، قد تجعلك تفكرين بجدية أكثر في التوقف فوراً عن هذه العادة القاتلة.

الدكتور كورولد سوك، الاختصاصي بأمراض الرئة، في منظمة الصحة العالمية؛ ذكر أن سرطان الرئة هو الأكثر انتشاراً بالعالم بين النساء وأنه بدأ بمنافسة سرطان الثدي.

وأوضح بأن الولايات المتحدة الأميريكة تفقد سنوياً ٤٦ ألف امرأة بسبب سرطان الثدي و٥٦ ألفاً بسبب سرطان الرئة. وأرجع السبب الرئيسي لسرطان الرئة إلى التدخين. وأشار إلى أنه لاحظ أثناء دراساته بأن البلدان التي تنتشر فيها عادة التدخين منذ

زمن بعيد ترتفع فيها نسب الإصابة بسرطان الرئة لتصل إلى ٩٠٪، وهذه النسبة تعادل ٣٠٪ من مجموع مختلف أنواع السرطانات التي تصيب الإنسان.

وأضاف أن التدخين أيضاً سبب في ٨٠٪ من أسباب سرطان البلعوم، و٢٥٪ من أسباب أمراض القلب والشرايين، موضحاً أنه خلال خمسة الأعوام الفائتة وجد بأن فرص الحياة لمرضى سرطان الرئة قد بلغت ١٠٪ فقط إذا ما عولجوا، فيما المرضى الذين لا يتلقون العلاج اللازم، أو يتم اكتشاف سرطان الرئة عندهم بصورة متأخرة فإن فرصة البقاء على قيد الحياة عندهم لا تتعدى ما بين ستة أشهر وسنة واحدة.

وأكد أنه بمحاربة التدخين يمكن وقاية ٩٠٪ من المرضى بسرطان الرئة. ودعا الجهات

الرسمية والشعبية للعمل على محاربة التدخين بكل الوسائل، خصوصاً التلفزيون والإذاعة والصحافة.

أختي المدخنة؛ تذكري، قبل أن تضعي لفافة التبغ في فمك أنك تمشين خطوات نحو مرض خطير قاتل.

ثلاث دقائق فقط!

لعلك لاحظت، أختي الفاضلة، أن كل حديث من أحاديثي إليك، عن أضرار التدخين، لا تتجاوز مدة قراءته ثلاث دقائق، ولقد وافقت هذه المدة ما جاء في استراتيجية أعلنت عنها وزيرة الصحة العامة البريطانية «تيساجويل» لمكافحة التدخين.

لقد تضمنت هذه الاستراتيجية، التي نشرت في مجلة «بي. إم. جي.» الطبية الصادرة في بريطانيا، دليلاً جديداً يلزم الأطباء بتقديم النصيحة لكل مريض من مرضاهم، مدة ثلاث دقائق، عن نقاط مهمة تتعلق بالتدخين ومضاره.

ورفعت الهيئات الصحية المسؤولة عن هذه الاستراتيجية شعار (نصيحة لا تستغرق أكثر من ثلاث دقائق قد تنقذ الحياة)، وخلال هذه الدقائق يقوم الطبيب بتناول عدة نقاط رئيسية مع المدخن، وأهم

هذه النقاط تذكير المدخن بالنتائج السلبية التي يمكن أن تنتج عن التدخين؛ مثل سرطان الرئة، والذبحة القلبية، والسكتة الدماغية.

وأوضحت تقارير الهيئات الصحية البريطانية أنه إذا ما زاد الأطباء مدة حديثهم مع مرضاهم عن عادة التدخين بمعدل ٥٠٪ فإن ٧٥ ألف بريطاني سوف يقلعون عن التدخين سنوياً. ماذا نستفيد، أختي الكريمة، مما جاء في السطور السابقة؟

أولاً: إن تكرار الحديث عن أضرار التدخين مفيد ونافع ومجد في إقناع كثيرات من المدخنات بضرر التدخين وخطره، وبضرورة الإقلاع عنه في الحال.

وإني لأرجو أن تكون أحاديثي السابقة قد نجحت في إقناع كثيرات من الأخوات القارئات بالحذر من التدخين إن لم يكنَّ مدخنات، وبالإقلاع عنه إن كُنَّ مدخنات.

ومن ثم فإني أتمنى من القارئات اللواتي تأثرن بما قرأن في هذه الزاوية عن أضرار التدخين أن يكتبن إليَّ على الفاكس ٤٧٢٩٠١٦ ـ ٩٦٥، أو

على صندوق بريد ٢٤٩٨٩ ـ الصفاة ـ دولة الكويت، وذلك لنقل بعض تأثرهن إلى جميع القارئات.

ثانياً: أرجو من كل أخت غير مدخنة، أن تختار مدخنة من قريباتها أو صديقاتها أو زميلاتها أو جاراتها، وتقوم بتزويدها كل يوم بضرر من أضرار التدخين، عبر مكالمة هاتفية، أو محادثة عابرة خلال زيارة، أو في مكان العمل، أو إرسالها عبر الفاكس، أو تصوير إحدى المقالات السابقة لهذه الزاوية ومناولتها إياها عند لقائها. ولتستحضر أن لها أجراً على ما تقوم به من نصح وإرشاد، كما أخبرنا ﷺ: **«الدال على خير كفاعله»**.

ثالثاً: تأكيد ما سبقت الإشارة إليه في هذه الزاوية من تقصير وسائل الإعلام المختلفة في بيان وافٍ عن أضرار التدخين على الرغم من ثبوت جدوى هذا البيان.

لا تكوني جاهلة بأخطاره

لعل قارئة تقول: لماذا تكتب عن أضرار التدخين على النساء؟ وهل تحسب النساء جاهلات بأضراره عليهن؟!

وأجيب فأقول: نعم، أكثر النساء يجهلن كثيراً من أضرار التدخين عليهن، وعظم خطره على صحتهن، فما يكاد عضو من أعضائها، أو جارحة من جوارحها، إلا ويتضرر من التدخين أعظم ضرر، ويتأذى منه أكبر أذى.

لقد قامت جمعية لتشجيع الإقلاع عن التدخين في بريطانيا، تدعى سكيب، باستطلاع آراء **١٧٥٧** من الرجال والنساء من المدخنين ومن المقلعين عن التدخين.

أظهر الاستطلاع أن كثيرات لم يكنَّ مطلعات

على الأضرار التي يخلفها التدخين على الصحة، وبين هؤلاء تسع وثمانون في المئة يجهلن أن للتدخين علاقة بسرطان عنق الرحم، واثنتان وأربعون في المئة يجهلن أن التدخين يزيد من مخاطر الإصابة بالجلطة الدماغية، وثمان وثمانون في المئة لا يعرفن أنه يزيد من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام، وثلاثون في المئة يجهلن أن التدخين يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الفم والحنجرة. كما أظهرت المشاركات في الاستطلاع جهلاً بمخاطر التدخين على صحة الأطفال الذين يعيشون مع المدخنين في بيت واحد.

وإذا كان هذا الاستطلاع قد أجري في بريطانيا فكم ستكون نسبة الجاهلات بأخطار التدخين الخطيرة على المرأة فيما لو أجري في أي بلد من البلدان المسلمة؟!

ألا يستدعي هذا أن نكتب ونكتب، ونكرر التنبيه والتحذير، وندعو وسائل الإعلام المختلفة إلى بيان تلك الأضرار الخطيرة بالدراسة والبحث والصورة والإحصاء؟

ألا يدفع هذا الجهل بما يلحقه التدخين من

أذى كبير إلى قيام المسؤولين في وزارات التربية بتدريس أخطار هذه العادة الذميمة ضمن إحدى المواد الدراسية المقررة؟!

ألا يحق لنا أن نحزن وكثير من المحطات الفضائية يبث على مدار الساعة الأفلام والمسلسلات والأغاني والبرامج الترفيهية دون أن نجد ساعة واحدة على الأقل كل يوم مخصصة لبرامج علمية، ولقاءات مع أطباء، تُوضح فيها للناس أضرار التدخين الخطير، ويَدعون خلالها إلى هجره ونبذه وعدم الاقتراب منه؟!

قبل أن تضعي لفافة التبغ في فمك، أختي الغالية، أحيطي بتلك الأخطار الكبيرة... حتى تعرفي أي قتل لنفسك تمارسين!

هل يساعد التدخين على صفاء الذهن؟

هل تعلمين أن النيكوتين يدخل في تركيب صناعة المبيدات الزراعية، وأن لفافة التبغ تطلق أكثر من ١٢٠٠ مركب كيميائي تترك آثارها في الجسم، وتتلف معظم الفيتامينات، وأن التدخين يؤثر في القوى العقلية للإنسان، وأنه لا صحة لما يعتقده بعضهم من أن التدخين يمنح المدخن صفاء حقيقياً في الذهن. وفيما يلي تفاصيل هذا كله:

١ ـ النيكوتين يدخل في صناعة المبيدات الزراعية.

يجب أن يعرف المدخن أن النيكوتين الذي يدخل إلى رئتيه، يدخل أيضاً في صناعة المبيدات الزراعية، خاصة تلك التي تستعمل في حرق وتجفيف الأعشاب البرية، وتقول المعلومات التي أفرزتها الدراسات المخبرية: إن في علبة السجائر

الواحدة من النيكوتين ما لو استنشقه المرء مرة واحدة لقتله على الفور. وأن من يبلع الدخان يستنشق ٩٠٪ من النيكوتين، ومن ينفخ ولا يبلع الدخان إلى رئتيه يستنشق ١٠ إلى ١٥٪ من ذلك النيكوتين.

٢ ـ السيجارة تطلق أكثر من ١٢٠٠ مركب كيميائي في الهواء.

معلومات أخرى بالغة الأهمية نادراً ما تتناولها وسائل الإعلام وحملات التوعية للتحذير من مخاطر التدخين... وهي أن السيجارة تطلق في الهواء أكثر من ١٢٠٠ مركب كيميائي معظمها على شكل غازات، والمدخن يبتلع معظمها فتصل إلى رئتيه، ومنها إلى مجرى الدم الذي يحمل نسبة لا بأس بها إلى الدماغ، كما إلى القلب. وتترك آثارها على الشرايين من الداخل وعلى الأوعية الدموية الدقيقة.

إن الفرد العادي غير المطلع يمكن أن يفاجأ بوجود ألفين ومائتي مركب كيميائي في دخان السيجارة، وقد لا يصدق ذلك، إلا أن الأطباء والعلماء يعرفون حقيقة هذا الموضوع، بل يعرفون أيضاً تلك المركبات الكيميائية في دخان السيجارة

بأنها تبدد وتتلف مختلف الفيتامينات في جسم الإنسان وتجردها من فعاليتها، وأن التدخين يخفض معدلات فيتامين (أ) (A) اللازم لسلامة أنسجة الرئتين، كما يخفض معدلات فيتامين E وفيتامين C المعتبرين من أقوى مضادات التأكسد، ومهمتهما في الدرجة الأولى إبطال التسمم الناجم عن الرواسب في الجسم كله، وكذلك يخفض التدخين معدلات فيتامين ب ١٢ بسبب المركب الكيميائي السام (سيانيد) الموجود بوفرة نسبية في دخان السجائر.

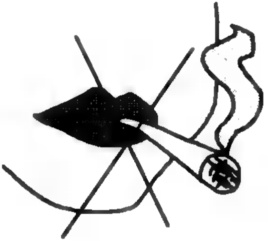
٣ ـ التدخين يؤثر في القوى العقلية للإنسان. ليس صحيحاً أن التدخين يشجع على التفكير الهادىء، فهناك التباس يجب أن يوضح للجميع هو أن صفاء الذهن الذي يشعر به المدخن لا ينجم عن التدخين بحد ذاته، بل عن التركيز الذي يرافق التدخين، ليس لأن التدخين يسبب التركيز، بل لأنه يحصر التفكير في موضوعات قليلة إن لم نقل في موضوع واحد، ولكن المخاطر والأضرار الصحية ـ بدنية وعقلية ـ تفوق ما يعتقد البعض أنه من إيجابيات التدخين، والمشكلة التي يواجهها الأطباء

ورجال التربية وعلماء الاجتماع المعنيون بالصحة العامة، هي في الشباب الذين لا يعرفون مخاطر التدخين، بل يعتبرون الإمساك بالسيجارة دليل رجولة للشباب ودليل حرية ومساواة للفتاة، وهي أفكار تشجع على التدخين، خاصة مع غياب الوعي من جهة وغياب القدوة من جهة أخرى، إذ يصعب جداً إقناع مراهق ألا يدخن إن كان والداه أو أحدهما على الأقل يدخن، ومن هنا تنشأ مسؤولية الأبوين في اندفاع ابنهما أو ابنتهما إلى التدخين أو الابتعاد عنه.

إن حملات الدعاية التي تشجع على التدخين تتخذ أشكالاً كثيرة، وقد لا تكون مباشرة، مثل أن يظهر ممثل محبوب في أحد أفلامه وهو يدخن، وتعمد شركات الدخان إلى اكتساب شعبية في أوساط الشباب عن طريق تمويل ورعاية الفرق الرياضية من كرة القدم إلى تسلق الجبال، وهي دعاية تخاطب اللاوعي ـ أي العقل الباطن ـ بالإيحاء البالغ التأثير بشكل أو بآخر.

وشركات التدخين مسرورة جداً بالعبارة التحذيرية التي تجبرها السلطات الصحية على طباعتها

على علبة السجائر، لأنها عبارة مصاغة بقالب التحذير، فتولد في اللاوعي ردة فعل عكس المقصود منها فأنت حين تقول للطفل ألا يفعل هذا الأمر يتولد لديه دافع ليفعله ولو سراً، والأمر نفسه يحدث مع التحذير المطبوع على علبة السجائر.



لا تقربي المخدرات... عبر التدخين

﴿وَلَا تَقْرَبُوا۟ ٱلزِّنَىٰٓ ۖ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾﴾.

يقول ابن كثير رحمه الله: يقول تعالى ناهياً عباده عن الزنا ومقاربته ومخالطة أسبابه ودواعيه: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا۟ ٱلزِّنَىٰٓ﴾.

إذن فالاقتراب من الشيء هو مقاربته ومخالطة أسبابه ودواعيه، والنهي الإلهي لم يكن عن الزنا وحده إنما عن مقاربته أيضاً.

التدخين يقربك من الخمرة، ويقربك من المخدرات، ألا

ينبغي ألا تقربيه، أختي الفاضلة، حتى لا تقتربي من هذين المحرمين؟

لقد أثبتت الدراسات العلمية التي تناولت مشكلة الإدمان أن التدخين، في كثير من الحالات، يعتبر الخطوة الأولى في طريق إدمان المخدرات. وبسؤال عدد كبير من مدمني الهروين الذين يترددون على عيادة خاصة لعلاج الإدمان عن أكثر مادة يشعرون بالحاجة إليها أجابوا بأنها «السجائر» وقد تبين أن ٢٣٪ من المدخنين جربوا تعاطي المخدرات، كما أن ٩٩٪ من مدمني الهروين يدخنون.

بل لقد قال أطباء بارزون: إنه يجب التعامل مع النيكوتين الموجود في التبغ مثل باقي المخدرات الخطيرة؛ كالهيروين والكوكايين. ودعت كلية الأطباء الملكية في بريطانيا إلى تشديد القوانين المتعلقة بمنتجات التبغ، وتكثيف حملات التوعية لإقناع المدخنين بضرورة الإقلاع عنه.

وأكد تقرير أصدرته المجموعة الاستشارية حول التبغ التابعة لكلية الأطباء الملكية البريطانية، ضرورة عقد لجنة خبراء مستقلة لدراسة أفضل القوانين حول النيكوتين.

وأضاف التقرير أن إدمان التبغ ما زال يشكل أحد المشاكل الصحية والاجتماعية، داعياً إلى مبادرات عاجلة لمساعدة المدخنين على الإقلاع عن هذه العادة. ونبه إلى أن المعايير المعتمدة حالياً في قياس نسبة النيكوتين والقطران في السجائر لا تعكس الحقيقة، ويتعين استبدالها بقياسات تكشف حقيقة ما يتناوله المدخنون. وشدد الأطباء أيضاً على ضرورة وضع تعليمات على علب السجائر تشير بوضوح إلى مستويات الضرر التي تحتويها. ويقول البروفيسور السير جورج إلبيرتي، رئيس كلية الأطباء الملكية: سوف نعتمد على إجراءات تهدف إلى تقليص أكبر في أعداد النسبة الكبيرة من البريطانيين الذين يموتون بسبب أمراض ناتجة عن التدخين.

وأضاف أن الوقت حان ليصبح النيكوتين على رأس الأولويات الصحية في بلاده، خاصة بعد ثبوت أن التدخين هو المسؤول الأول عن الوفاة في سن مبكرة في بريطانيا.

وقد رحب كلايف بيتس، مدير إحدى جمعيات مكافحة التدخين، بفحوى هذا التقرير. وقال: إنهم يحاولون إعادة النظر في الحكم القائل

أن التبغ ذو آثار بسيطة ليصبح مصنفاً ضمن المخدرات الخطيرة.

وأضاف أن الدليل قائم على خطورة النيكوتين لأنه يسبب حالة الإدمان لدى الشخص المتعاطي له، شأنه في ذلك شأن الهيروبين والكوكايين.

أختي الغالية، أرأيت كيف أن التدخين يمكن أن يقربك من المخدرات! بل إن التدخين، كما قرأت، لا يقل خطراً عن المخدرات؟!

اهجريه قبل أن تهجرك صحتك

كم تتوقعين أن تكون خسارتك المالية اليومية جراء تدخينك علبة من لفافات التبغ؟

هل تعادل هذه الخسارة دولاراً واحداً هو ثمن هذه العلبة من لفافات التبغ التي تدخنينها كل يوم؟

إنها خسارة تعادل ألف دولار كل يوم؛ فهل تصدقين؟ هل تدفعين ألف دولار غرامة على تدخينك كل يوم؟ بل هل تملكين من المال ما تدفعين منه ألف دولار كل يوم؟!

لقد دفعت الحكومة الكندية تعويضاً قدره ٢٥٠٠٠ دولار كندي (١٦٠٠٠ دولار أميركي) لسجين أجبر على الإقامة في زنزانة واحدة مع سجين مدخن مدة سبعة عشر يوماً.

وكان السجين وليام كانينغ (٤٤ عاماً) قد رفع

دعوى ضد الحكومة الكندية قال فيها إنه تعرض لمشكلة التدخين السلبي خلال تنفيذه حكماً بالسجن أمضاه في سجن «لاماكازا» الاتحادي في كويبيك.

وقال «كانينغ» في دعواه إن حقوقه بموجب الدستور الكندي انتهكت بسبب تعرضه لـ «عقاب قاس وغير عادي».

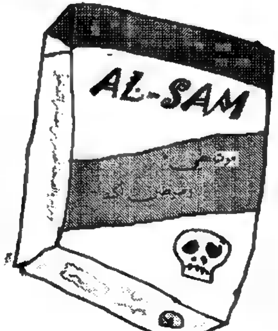
هل رأيت أختي المدخنة: «عقاب قاس وغير عادي» لإنسان أمضى سبعة عشر يوماً مع إنسان مدخن في مكان واحد، فبم يوصف عقاب من يمارس هو نفسه التدخين سنوات طوالاً؟! ألا يعاقب هذا المدخن نفسه عقاباً أقسى وأقسى وأقسى؟!!

هل تدفعين ألف دولار ثمن علبة لفائف تبغ واحدة؟ أو ضريبةً على تدخينها؟ أتراك تستمرين في التدخين إذا صرت تدفعين ألف دولار عن كل علبة تدخنينها؟

إنك تدفعين أكثر من ألف دولار! تدفعين صحةً وهبها الله تعالى لك ولا تقدر بثمن! تقدمينها من أجل وهم! دخان تستنشقينه ثم تخرجينه فتتوهمين راحة لا حقيقة لها! فأي راحة إذا أصبت

بواحد من أمراض السرطان الكثيرة التي تذيقك صنوف الألم المبرح، وتحرمك النوم الهنيء، وتنغص عليك عيشك أبشع تنغيص؟! أي راحة مع الآلام والأرق والعيش المنغص؟!

لا تؤجلي التوقف عن التدخين. توقفي عنه قبل أن يتوقف قلبك. توقفي عنه قبل أن تتوقف حياتك الهانئة المطمئنة الراضية. توقفي عنه قبل أن يتوقف نومك الهانىء. اهجريه قبل أن تهجرك صحتك.



والحساسية أيضاً!

الحساسية التي تصيب كثيراً من الناس في هذا العصر، والنساء منهم خاصة، هل تعلمين أن وراء بعض أنواعها يقف تدخين التبغ؟! وأن الإقلاع عنه يشفيك من ٩٠٪ من حالات الحساسية التي يسببها.

في أحدث دراسة طبية أميركية ثبت أن مصابين بحساسية من التدخين قد شفيت حالات ٩٠٪ منهم عندما أقلعوا عن التدخين.

تخاطب هذه الدراسة المرأة بالقول: لا بد لك من مراجعة الطبيب إذا كنت تشكين من حساسية جلدية، أو حكّة، أو طفح جلدي، أو تورم، ولكن الطبيب لن يساعدك كثيراً إذا كان سبب حساسيتك هو تدخينك علبة أو أكثر من لفافات التبغ.

أختي الكريمة: إذا كنت تشكين من أي نوع من أنواع الحساسية وتريدين الشفاء منها فعليك ترك التدخين دون تردد.

أدعو الله أن يشفيك ويعافيك وينجيك من هذه اللفافة التي تقتلك قتلاً بطيئاً وأنت لا تشعرين.

لفافة التبغ الخفيفة
أضرارها غير خفيفة

لعلك أيتها الأخت المدخنة ممن خُدعن بلفافات التبغ التي قيل: إنها خالية من النيكوتين، وحسبت مع من حسبوا أنها غير مضرة بالصحة.

دراستان؛ إحداهما بريطانية والأخرى أميركية، أظهرتا حجم المخاطر التي تحملها لفافات التبغ الخالية من النيكوتين.

الدراسة الأميركية ذكرت أن لفائف التبغ الخالية من النيكوتين، والمنتجة من استخدام تبغ معدل وراثياً، ليست بالضرورة علاجاً سحرياً لمشكلات التدخين، وأنها لا تجنب المدخنين الآثار المضرة بالصحة.

وقالت الناطقة باسم الرابطة الأميركية لأمراض

الرئة ديان مايل: «لا توجد سجائر بدون خطر».

وأكدت «مايل» أن منتجي السجائر التي تحتوي نسبة أقل من النيكوتين يخدعون المدخنين من خلال التأكيد لهم أنها أقل ضرراً بالصحة؛ ذلك أن المواد الأربعين المسببة للسرطان التي يجري تنشقها عند التدخين لا تزال موجودة، والدخان المنبعث منها يبقى مضراً بالأشخاص الموجودين مع المدخنين.

وقالت «مايل»: إن بعض الدراسات أظهرت بأن مستهلكي السجائر التي تحتوي على نسب أقل من النيكوتين والقطران «يدخنون أكثر ويتنشقون الدخان بشكل أكبر» وأضافت: «إنهم يستنشقون كمية أكبر من الدخان للحصول على حاجتهم من هذه المادة، كما أنه يمكن أن يتعرضوا في النهاية لمشكلات أكبر».

وفي لندن قالت دراسة علمية بريطانية: إن المدخنين يسقطون في شرك الإحساس الزائف بالأمان مع قراءتهم التصنيف المدون على علب السجائر بأنها «معتدلة» و«خفيفة» لأن كل نفثة دخان تحمل من القطران والنيكوتين ما يزيد كثيراً عما يظنون.

وأظهر بحث جديد نشر في صحيفة المعهد القومي للسرطان أن مدخني الأنواع المعتدلة من «السجائر» يستنشقون كميات من النيكوتين تزيد بمقدار ثماني مرات عن الكمية المدونة على العلبة.

هل وضحت الحقيقة أمامك بشأن ما يسمى «السجائر» الخفيفة؟!

هلا أدركت الأخطار الكامنة في «الخفيفة» كما هي كامنة في «العادية»؟

قبل أن تضعي لفافة التبغ المسماة «خفيفة» تذكري أن الأربعين مادة ضارة ما زالت فيها.

دراسات أخرى تؤكد:
الخفيفة أشدد ضرراً

من التضليل الخطير تسمية الأشياء بأسماء مخالفة لطبيعتها، أو حتى مناقضة لها، فيُخدع الناس ويقعون ضحايا.

الأضرار الصحية الخطيرة التي يسببها التدخين غير خافية على أحد، معروفة لكل إنسان، ولا يحتاج المرء إلى قراءة العبارة الموجودة على علب السجائر حتى يدرك أخطار التدخين الكثيرة وأضراره الكبيرة.

لكن هل يصل التضليل إلى درجة يسمون فيها بعض أنواع السجائر بأنها «السجائر الصحية» أو «السجائر الخفيفة»؟ لقد وصل بهم التضليل إلى هذه الدرجة.

ولمن خدعته هذه التسمية ننقل إليه ما أكدته الأبحاث العلمية الحديثة بأن السجائر «الصحية» أو «الخفيفة» أكذوبة كبرى على ملايين المدخنين الذين وجدوا فيها مبرراً لمتابعة هوايتهم الخطيرة في التدخين، وتناسي مسؤوليتهم الذاتية تجاه هذا الخطر الكبير.

لقد أثبتت مجموعة العلماء السويسريين من جامعة لوزان أن تدخين السجائر الخفيفة لا يقلل من خطر الإصابة بالسرطان الرئوي؛ بل على العكس فإن تدخين هذه السجائر «الصحية» يضاعف من الإصابة بسرطان الرئة المعروف بـ «السرطان الندي» بنسبة تزيد على ثلاثة أمثال ما يسببه تدخين السجائر العادية المعروفة.

كذلك يؤكد الطبيب الألماني كنوت أولاف هاوشتاين من جامعة ارفوت الألمانية، المتخصص في أبحاث النيكوتين، أن خطر تدخين السجائر الخفيفة أكبر مما هو معروف حتى الآن، ويؤدي إلى مضاعفة الإصابة بسرطان الرئة لأسباب عدة منها زيادة استهلاك هذه السجائر بدعوى أنها أقل ضرراً من السجائر العادية، كما أن مدخن السجائر الخفيفة

يستنشق الدخان بصورة أقوى مما يفعله مدخن السجائر العادية فيزيد بذلك من امتصاص الجسم والرئة لمادة تعرف باسم «نتروزامين» التي تتراكم في الرئة والقصبات الهوائية، وتُعَدُّ من الأسباب الرئيسية للإصابة بسرطان الرئة.

وتؤكد دراسة علمية ألمانية نشرت مؤخراً ازدياد معدل الإصابة بسرطان الرئة خلال السنوات الأخيرة بشكل كبير؛ فبينما لم تزدد نسبة المصابين بين المدخنين أكثر من ٢٪ في عام ١٩٩٠ فإن هذه النسبة تصل اليوم إلى ١٠٪ الأمر الذي تعيده الدراسة إلى ازدياد استهلاك السجائر الخفيفة «الصحية».

وتضيف هذه الدراسة أن ذلك ينطبق أيضاً على ما يعرف باسم السجائر المنعشة التي تحتوي على مادة الجليسرين التي يؤدي احتراقها إلى انطلاق مادة «بنزوبيرين» المسببة لسرطان الرئة.

تعرفي إلى ضخامة أضراره بمعرفة ضخامة تعويضاته

ما رأيك في أنك تتناولين سلعة تنتجها شر صناعة في تاريخ الإنسانية؟!

صناعة وصفت بأنها شر محض؛ أي شر خالص ليس فيه أي خير.

لقد صدر في ميامي بالولايات المتحدة الأميريكة حكم قضائي ضد أكبر شركات التبغ بدفع تعويضات قدرها ١٤٥ مليار دولار للمتضررين من منتجاتها.

وقد احتفلت جماعات المحافظة على الصحة ومكافحة التدخين بالحكم الصادر واعتبروه إدانة لصناعة يرون أنها شر محض.

وقال جوتشرز رئيس جماعة الخدمات التعليمية الخالية من الدخان: السماح لهيئة المحلفين بتحديد قيمة التعويض يجعل المحلفين يقولون للعالم أجمع: إننا بالإجماع نقول لكم: إن هذه أشر صناعة في تاريخ الإنسانية.

وقال الرئيس التنفيذي لجماعة «مواطنون من أجل مجتمع خال من الدخان»: لقد رأى المحلفون أن صناعة الدخان هي مثل تجارة الموت. وأن الوقت قد حان ليدفع هؤلاء التجار ثمن ما اقترفته أيديهم.

وقال ماثيومايرز مدير حملة أطفال دون تدخين: «أخيراً دخلت أفراخ صناعة الدخان أعشاشها». وأضاف: على مدى أكثر من أربعين عاماً عرفت صناعة الدخان أنها مسؤولة عما يزيد عن ثلث الوفيات الناجمة عن السرطان وأمراض القلب في الولايات المتحدة. وخلال هذه السنوات الأربعين استمرت الصناعة في الكذب بخصوص منتجاتها القاتلة، ولم تفعل شيئاً لوقف المذبحة.

وانتهى محلفو فلوريدا إلى أن صناعة «السجائر» قد تسببت في ضرر لأكبر عدد من الناس على مدى أطول فترة زمنية من أي صناعة أخرى في التاريخ.

وقالت جمعية القلب الأميركية: إن الحكم يبعث برسالة إلى صناعة الدخان مفادها أن تجاهلهم واستخفافهم بالصحة العامة وحياة البشر له ثمن باهظ مماثل.

ووصف البروفيسور رندولف سموك رئيس الجمعية الطبية الأميركية الحكم بأنه «انتصار للصحة العامة».

أرأيت أختي المدخنة كيف أنك تستهلكين سلعة تنتجها شر صناعة في الدنيا كما وصفها محلفون قضائيون أميركيون؟ صناعة مثل تجارة الموت كما وصفها رئيس جماعة تكافح التدخين؟ هل تريدين أن تكوني واحدة من ضحايا «المذبحة» كما وصفها غيره؟

قبل أن تضعي لفافة التبغ في فمك وتشعليها تذكري أنك تخطين خطوة في طريق محفوفة

بالأخطار والأضرار والأمراض... وقد تعجل بموتك.

وما ضخامة التعويضات إلا إشارة إلى ضخامة الأضرار.

(الشيشة) ليست أقل خطراً

قد تقول قارئة: أخذت بنصائحك، وأقلعت عن التدخين، تجنباً لأضراره الكثيرة التي نقلتها إلينا في مقالاتك السابقة، ولن أضع اللفافة في فمي بعد اليوم، وسأكتفي بـ «الشيشة» التي أتسلى بها مع صديقاتي وجاراتي اللواتي يزرنني أو أزورهن!

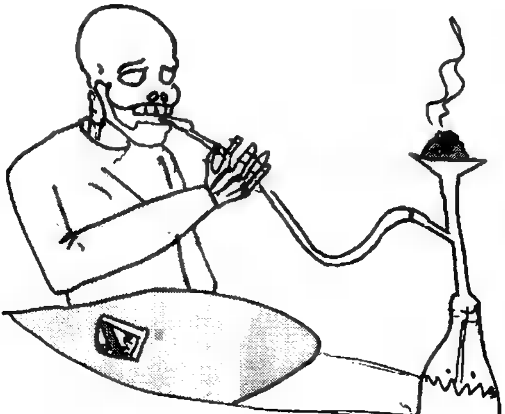
وأقول لهذه الأخت، ولكل أخت تستهين بتدخين (الشيشة)، أو (الأرجيلة) في لهجة أهل الشام: إنها أشد خطراً من لفافة التبغ؛ فالأبحاث العلمية تؤكد أن الدخان الناتج عنها فيه نسبة عالية من أول أكسيد الكربون الذي يقف وراء الإصابة بكثير من العلل؛ مثل الذبحة الصدرية، وتصلب الشرايين، والأمراض التنفسية المختلفة.

ومن الأمراض الدائمة لمدخني (الشيشة):

الصداع، وعدم انتظام دقات القلب، ونقص وزن الجنين في بطن الأم المدخنة.

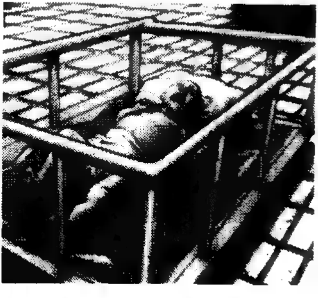
ويسهم تدخينها أيضاً في إسقاط الجنين، وتعريضه إلى تشوهات في خلقه إذا لم يسقط.

ومن أضرار (الشيشة) أيضاً زيادة نسبة الكوليسترول في الدم، وإحداث تقرحات في المعدة والاثني عشر، واعوجاج الأسنان، فضلاً عن انتشار الأورام السرطانية داخل جسم الإنسان؛ بعد أن أثبتت حالات كثيرة صحة ذلك.



يقلل فرص إنجاب الذكور

لعل أختاً قرأت المقالات السابقة تقول: لقد جعلت التدخين من أسباب الإصابة بأمراض «الروماتيزم» وفقد البصر، وفقد السمع، وسرطان المثانة، وخشونة البشرة، وتجاعيدها المبكرة، ونخر أسنان الأطفال، ورائحة الفم الكريهة، والعقم، والإجهاض، وغير هذا كثير، ولم يبق إلا أن تقول: إن التدخين يحرم المرأة من إنجاب الذكور!!



وأقول: أجل حتى هذا الذي أشارت إليه هذه الأخت قد توصل إليه العلماء في بعض أبحاثهم، ففي دراسة نشرتها مجلة

«ذي لانسيت» الطبية البريطانية جاء ما يلي: يقلل الأهل الذين يدخنون خلال الفترة التي يتم فيها الحمل فرص إنجاب مولود ذكر.

وقام الطبيب ميساو فوكودو من هيوغو في اليابان وفريقه بإحصاء جنس أكثر من ١١٨٠٠ مولود بين كانون أول (ديسمبر) وتموز (يوليو) من العام ٢٠٠١ الميلادي، في عيادة التوليد التي يملكها.

وقد سئلت الأمهات عن تدخينهن وأزواجهن، خلال الفترة التي تسبق الحمل بثلاثة أشهر وحتى تأكيده؛ فتبين أن الأهل غير المدخنين أنجبوا ١٢١ ذكراً مقابل ١٠٠ أنثى. أما الأهل الذين يدخنون أكثر من ٢٠ سيجارة في اليوم فقد تدنت نسبة مواليدهم الذكور إلى ٨٢ صبياً مقابل كل ١٠٠ بنت. وحين يكون الأب وحده مدخناً فقد بلغ عدد الذكور ٩٨ مقابل ١٠٠ فتاة.

ووفقاً لذلك ترى الدراسة أن التدخين يصبح عاملاً مهماً من العوامل التي تسهم في تشكيل البنية السكانية لأي مجتمع من المجتمعات إذ أنه كلما كثر عدد المدخنين في البلد زادت نسبة النساء وضعف عدد السكان باعتبار أن معدلات متوسط حياة الرجال أخفض من متوسط عمر النساء.

ويرى العلماء أن التدخين ـ على الرغم من أنه ليس العامل الوحيد الذي يحدد معدلات السكان وعدد النساء بالنسبة للرجال في أي مجتمع من المجتمعات ـ أحد العوامل الحاسمة التي تحدد ذلك، وأن العوامل البيئية الأخرى، مثل التلوث، تعتبر أقل خطورة.

وأيد كثير من الأطباء والباحثين في المجالات البايلوجية تلك الفرضية، وأكدوا أن للتدخين تأثيرات بالغة في جميع مراحل الحمل؛ بما فيها مرحلة تكوين الجنين وتحديد نوعيته.

وتعتبر الدول الآسيوية هي أكثر المعنيين بنتائج الدراسة الجديدة إذ يرتفع عدد المدخنين فيها بشكل ملحوظ؛ خصوصاً في الصين التي تشكل أكثر من ثلث السوق العالمية بنحو ٣٠٠ مليون مدخن معظمهم من الذكور.

ولعل النسب واضحة في بيان الحقيقة التي أشرت إليها، وهي أن نسبة الذكور تزيد كلما قلّ تدخين الوالدين، وتنقص كلما زاد تدخين الوالدين.

وأرجو ألا يُفهم من هذا أن الرزق بالذكور

خير من الرزق بالإناث؛ إنما أردت أن أبين أن التدخين يخل بالتوازن الذي خلقه سبحانه في هذه الأرض، الإخلال الذي أقسم الشيطان أن يفعله كما أخبرنا سبحانه عنه ﴿وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ ٱللَّهِ﴾ [النساء: ١١٩] أي: (كل ما نهى الله عنه من خصاء ووشم وغير ذلك من المعاصي، لأن الشيطان يدعو إلى جميع المعاصي) القرطبي ج٥ ص٣٩٥ وبقية الآية توضح هذا وتؤكده ﴿وَمَن يَتَّخِذِ ٱلشَّيْطَٰنَ وَلِيًّا مِّن دُونِ ٱللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُّبِينًا﴾ أي من يطع الشيطان، ويدع أمر الله، فقد نقص نفسه وغبنها؛ بأن أعطى الشيطان حق الله تعالى فيه، وتركه من أجله.

أفليس التدخين بعد هذا مما تنقصين به نفسك وتغبنينها أيتها الأخت التي غرها الشيطان فزيّن لها التبغ وتدخينه؟ لقد قال سبحانه في الآية التالية للآية السابقة: ﴿يَعِدُهُمْ وَيُمَنِّيهِمْ وَمَا يَعِدُهُمُ ٱلشَّيْطَٰنُ إِلَّا غُرُورًا ﴿١٢٠﴾﴾. قال ابن عرفة: الغرور ما رأيت له ظاهراً تحبه وفيه باطن مكروه، ولعل التدخين من هذا الغرور.

أعانك الله على ألا تضعيها في فمك بعد اليوم.

تصرف أناني محض

«تصرف أناني محض». هذا وصف أطلقته دراسة سويدية على الأم الحامل التي تقوم بعمل معين؛ فما هو هذا العمل؟ ولماذا أطلقت الدراسة ذاك الوصف عليه؟

العمل هو التدخين، ووصفته الدراسة بأنه «تصرف أناني محض» لأن الحامل تسبب بتدخينها أضراراً كثيرة لجنينها، ولقد عرضت بعض هذه الأضرار في المقالات السابقة، وتنقل إلينا الدراسة السويدية أضراراً جديدة اكتشفها العلماء.

يقول البروفيسور أندرس إيكبورن: إن الدراسة شملت تحليل بيانات ١٧ ألف سيدة حامل، ثم متابعة الجنين فيما بعد الولادة أثناء الطفولة وحتى عمر ٣٣ عاماً، فأثبتت نتائج الدراسة أن أبناء المدخنات أثناء الحمل كانوا أكثر تعرضاً للإصابة

بالسكري بنسبة بلغت أكثر من أربعة أضعاف أبناء غير المدخنات، بالإضافة إلى أنهم كانوا أكثر تعرضاً للسمنة بنسبة بلغت حوالي ٤٠٪، وقد اشتدت السمنة في عدد كبير من الأبناء حتى وصلت إلى السمنة المرضية.

وإذا كانت الإصابة بالسكري والسمنة قد وصلت إلى ما وصلت إليه لدى أبناء الأمهات المدخنات؛ فلا شك أنها ستكون أضعاف ما ذكرته الدراسة مع التقدم في العمر، لأن متابعة الأبناء استمرت حتى سن الثالثة والثلاثين، فكم ستبلغ النسبة لو تابع العلماء حالات الأبناء حتى سن الخمسين؟

لقد نشرت نتائج الدراسة السويدية في عدد كانون الثاني (يناير) الماضي من المجلة الطبية البريطانية، ووجّه معدوها تحذيراً شديداً للحوامل بضرورة التوقف عن التدخين حتى لا يصاب الأبناء فيما بعد بالسكري والسمنة وما يرافقهما من أخطار جمة.

وهذه دراسة بريطانية أجراها المجلس التنفيذي للوعي الصحي، وهو مؤسسة حكومية، أظهرت أن

٤٨٪ من الأجنة تتعرض لدخان السجائر؛ سواء بسبب تدخين السيدات الحوامل أو تعرضهن لدخان السجائر.

هي... أم حلم كل فتاة؟

أختي الزوجة الفاضلة.

هل مضت أشهر على زواجك دون أن يتحقق حلمك بأن تصبحي أماً؟

هل تجيبين قائلة: بل مضت سنة! أو: بل مضت سنتان!

حسن.

لو قيل لك إنه يحتمل أن تكون «الكولا» هي السبب في تأخر حملك حتى الآن... أما كنت تقلعين عنها فوراً... أملاً بأن يتحقق حلمك، وتُلبّى فطرتك، فتحملي بعد طول انتظار؟!

كيف تفعلين إذن إذا قال لك العلماء إن دخان السجائر يسبب عقم النساء؟!

لقد برهنت دراسة علمية أجرتها جامعة ما

ساشوشتس أن تنشق النساء دخان السجائر يسبب لهن العقم.

ففي تجربة مثيرة حقن البروفيسور جوناثات تيللي فئراناً بخلاصة من مواد دخان التبغ، ولاحظ الهبوط في عمل المبيض، وكذلك الموت المتدرج للأنسجة الحيوية فيه.

وفي مرحلة لاحقة؛ عمد تيللي إلى زرع نسيج أخذ من مبيض أنثى بشرية تحت جلد الفأرة، فذوت البويضات الإنسانية، ولوحظ أن عوادم دخان السجائر التصقت على جدار البويضة ومنعتها من النمو، ثم قضت على الدم الواصل إليها.

وفي لندن ذكرت دراسة نشرتها مجلة «لانسيت» الطبية البريطانية أن التدخين له تأثير ضار ومباشر على فرص حمل المرأة، كما أنه قد يكون سبباً في الإصابة بالعقم.

وقالت الدراسة: «يجب أن تُنصح المرأة العاقر بالتوقف عن التدخين».

وقام باحثون في قسم الولادة وأمراض النساء في جامعة بريستول بإنكلترة بدراسة آثار مادة

الكوتينين «وهي مادة ناتجة عن النيكوتين» على ٤٥ سيدة عاقر تُجرى لهن عمليات تلقيح صناعي باستخدام الأنابيب، ويعتقد أن مادة الكوتينين تؤثر على بعض الهرمونات مثل هرمون الأستروجين؛ وهو ضروري لعملية الحمل.

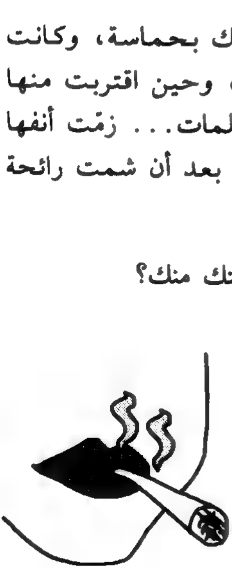
وفي دراسة ثالثة لوحظ أن عشرة في المئة من النساء المدخنات اللاتي توقفن عن تناول حبوب منع الحمل لا يستطعن الحمل فيما لا تبلغ هذه النسبة سوى ٥٪ بين النساء غير المدخنات.

أختي الفاضلة: قبل أن تضعيها في فمك... اسألي نفسك: هل أضحي بالأمومة من أجلك أيتها اللفافة الضارة؟!!

رائحة فم كريهة

كنت تحادثين صديقتك بحماسة، وكانت تستمع إليك بانتباه واهتمام، وحين اقتربت منها لتهمسي في أذنها ببعض الكلمات... زمّت أنفها ورجعت برأسها مبتعدة عنك بعد أن شمت رائحة كريهة من فمك.

ألن يحرجك نفور صديقتك منك؟



ألن يزيد حرجك إذا صاحت صديقتك: ما هذه الرائحة الكريهة المنبعثة من فمك؟!

ألن تقسمي بعدها ألا تتناولي ما كان سبباً في صدور تلك الرائحة التي

نفّرت صديقتك وجعلتها تجرحك بعبارتها تلك؟

من خلال الدراسات المتعددة التي قام بها الباحثون تبين أن التدخين يسيء إلى المرأة إساءة بالغة؛ فهو يشوه جمالها، ويفقدها كثيراً من حيويتها ونضارتها، ويُصدر عن فمها رائحة غير مستحبة.

رائحة غير مستحبة تنفر زوجك منك أيضاً، وبخاصة إذا كان غير مدخن، وكذلك أولادك الذين سيضيقون بقبلاتك، وينفرون منك ويبتعدون عنك.

أما كانَ يغنيك عن هذا كله انصرافك التام، وهجرك المطلق، لهذه العادة القبيحة المؤذية!

قبل أن تضعيها في فمك، أختي الغالية، استحضري نفور زوجك وأولادك وصديقاتك من رائحة فمك الكريهة من التدخين.

لا لقتل الجمال

هل رأيتم زهرة جميلة يخرج من أوراقها دخان؟ هل لمحتم سوسنة أو بنفسجة تنفث أو تنشر حولها غباراً أسود؟

أنا رأيت مثلها، وسألتها: لماذا تتركين الخزامي والأقاحي وارتعاشات الغصون؟ لماذا تستبيحين عطرك العرفجي الجميل، وتحيلينه إلى دخان أسود؟ لماذا تدخنين؟

هل يمكن للزهرة الفواحة أن تتحول إلى قنبلة؟ والحمامة الوديعة إلى غراب؟ والثغر الجميل إلى مدخنة مصنع أو فوهة مدفع؟

لماذا تدخنين؟

هل يمكن لكريات الدم الحمراء والبيضاء أن تسبح في الجسد الغض وهي ملوثة بالسم؟ هل

يمكن أن يتحمل هذا الوجه النوراني المشرق كل هذا الاعتداء السافر؟

هل يمكن لهذا القلب الأخضر باخضرار الأماني أن يحب بنقاء، ويعطف بسخاء، وهو في هذه الحالة البائسة؟

لماذا تدخنين؟

هل يمكن لهذا الفم الجميل أن يورق شعراً يذوب حناناً على الشفتين؟ هل يمكن للضوضاء أن تسمعك شدو العصافير عند اشتعال الأصيل؟

لماذا تدخنين؟

هل يمكن لقرنفلة أبدع الخالق في تكوينها أن تبث دخاناً بدلاً من النسيم، وسماً بدلاً من العطر والرياحين، وقطراناً بدلاً من العبير الجميل؟

لماذا تدخنين؟

هل يتحول صوت الكناري الذي غنى الليالي وتغنى بالليالي إلى حشرجة سيارة متهالكة؟ هل تسقط النسمات الندية والخدود الطرية في أفران السولار؟

لماذا تدخنين؟

لم لا تستمطرين مزن الأيام الحلوة، والصفحات الأحلى في كتاب عمرك الجميل؟ لم تتعجلين توقف لحن قلبك الغض؟ وعطر حسنك الكوثري المضيء؟ لم تسيئين الظن بمفهوم الجمال؟ ومعنى الدلال؟

لماذا تدخنين؟

لماذا لا تتركينها وتبدئين معي رحلة جديدة جميلة، شعارها الأجمل: لا لقتل الزهور البريئة، لا لتشويه الوجوه والحناجر العطرة، لا للركض خلف المرض القاتل... لا لتدخين الفتيات.

حاولي وسنكون دوماً معك. انقشي اسمك الجميل في قاموس الإرادة والعزم والصلابة، ورددي معي مرة ثانية وثالثة ورابعة «لا للتدخين».

هذه الكلمات الجميلة المعبرة للكاتب الصحفي الأستاذ شريف قنديل، نشرها في جريدة «الاقتصادية» السعودية اليومية، أحببت أن أنقلها إلى هنا لتقرأها كل امرأة وفتاة ما زالت مترددة في ترك التدخين.

حتى لا تفقدي ذاكرتك؟

هل بدأت تنسين كثيراً من الأسماء التي كنت تذكرينها جيداً؟ هل صرت تفقدين ذاكرتك؟ وبدأت معلومات كثيرة تغيب عنك؟ تفيد دراسة فرنسية أن النيكوتين ـ وهو أحد مكونات لفافة التبغ ـ يخفض من إنتاج الخلايا العصبية الجديدة.

ولقد أجريت تجارب الباحثين من المعهد الوطني للصحة والبحث الطبي بباريس على فئران في منطقة من الدماغ معروفة باسم التلفيف المسنن، تنتج خلايا عصبية جديدة طوال فترة الحياة، وتسهم في عمليتي التعلم والتذكر.

وبرز تأثير النيكوتين ـ كما تؤكد التجارب ـ على وظائف الإدراك قبل فترة طويلة؛ لكن يبدو أنه ـ خلال فترة التوقف عن التدخين ـ يتعرض المدخنون الكبار لتغيير في آليات التعلم والتذكر،

وهذا الأمر يدفع إلى الاعتقاد أن التعرض المزمن للنيكوتين له تأثير ضار على الدماغ وعلى الإدراك.

وهكذا؛ إذا أردت، أختي الفاضلة، ألا تقفي محرجة من نسيان اسم صديقة قديمة التقيتها مصادفة فخاطبتك باسمك، فاتركي التدخين.

وإذا حرصت على أن يبقى ذهنك متقداً، حاضراً، يساعدك على مشاركة الأخريات حوارهن ونقاشهن، فاتركي التدخين.

وإذا رغبت أن تؤخري خرف الشيخوخة، فلا يسخر منك أحد، أو يرسم على شفتيه ابتسامة هازئة، فاتركي التدخين.

وإذا أحببت أن يبقى إدراكك ومحاكمتك واستنتاجك في أحسن حال... فاتركي التدخين.

لفافة واحدة مضرة أيضاً

قالت: أنا لست مدمنة تدخين، ولا أحمل في حقيبتي علبة «سجائر»، كل ما في الأمر أنني أدخن لفافة مع فنجان قهوة، أو لمشاركة صديقات معي في جلسة من الجلسات، وما أحسب أن هذا مؤذٍ لي، أو ملحقٌ الضرر بصحتي.

قلت: لكن الأطباء والعلماء يقولون غير هذا، إنهم يذكرون أن التعرض فترة وجيزة، لمستويات متدنية من النيكوتين، بمقدار لا يزيد عما هو موجود في لفافة واحدة، يمكن أن يسبب تغيرات مستديمة في مناطق «المكافأة» في الدفاع، حسب تأكيدات اثنين من علماء جامعة شيكاغو في تقرير نشراه في مجلة Neoron.

وقد اكتشف الباحثان أن النيكوتين يستخدم آلية للتعليم والذاكرة لتعزيز الوصلات بين مجموعة من

الخلايا العصبية ذات الحساسية تجاه النيكوتين وبين خلايا عصبية أخرى تسجل المتعة.

وأظهر الباحثان أيضاً أن التعرض الأول للنيكوتين يمكنه أن يخلّف أثراً دائماً في الذاكرة يضخم الشعور بالمتعة من النيكوتين، كما أنه يقوّي الرغبة في تكرار التعرض.

وقال عالم البيولوجيا العصبية دانيال ماكفيهي، الأستاذ المساعد في قسم التحذير والعناية الفائقة في جامعة شيكاغو ومدير هذه الدراسة إن «هذه تبدو خطوة أولى حيوية في عملية الإدمان».

الآن؛ وقد أدركت خطورة حتى اللفافة الواحدة... هل تمتنعين من تجربة لا تجلب لك إلا الأذى والضرر...؟!

تقتل ابنها... ثم تبكي عليه

أنت الآن في الستين من عمرك. ولدك في الأربعين. ولدك أب لثلاثة أبناء وبنتين. هم أحفادك طبعاً. ولدك مصاب بالسرطان. الأطباء أخبروك أن الأيام الباقية في حياة ولدك معدودة. الحزن يعصر قلبك، والدموع من عينيك لا تتوقف، والنوم يجافيك. تبدين استعدادك لفداء ابنك بكل ما تملكينه، بل بحياتك كلها.

كيف تتلقين اتهامك بأنك السبب في إصابة ابنك بالسرطان؟! إذا أخبرك الأطباء أنك نقلت إلى ابنك الاستعداد للإصابة بهذا المرض الخطير حين كنت حاملاً به أفما كنت تتمنين لو عادت السنون إلى الوراء لتبتعدي عما كان سبباً في إصابة ابنك اليوم بالسرطان؟!

لقد ذكر الباحثون أنهم اكتشفوا آثار عنصر

مسبب للسرطان في بول رُضَّع أمهاتهم مدخنات.

وأضاف الباحثون في صحيفة المعهد القومي الأميركي لأبحاث السرطان أنه من بين ٣١ رضيعاً لمدخنات اكتشف العنصر الكيماوي في أول عينة بول لاثنين وعشرين رضيعاً أخذت العينات منهم فور ولادتهم.

وقال ستيفن هيتشت من جامعة مينيسوتا وفريق من جامعة هاينريتش هايني في دوسلدروف بألمانيا: إنهم عثروا على عنصر (إن. إن. كيه) الكيماوي المشتق من النيكوتين في عينات الاختبارات.

وينتقل هذا العنصر من مشيمة الأم إلى الرضيع، وتبين بعد تجربته على الحيوانات أنه يؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

ومضى هيتشت الذي أعلن بعض نتائجه في اجتماع الجمعية الكيماوية الأميركية في بوسطن؛ مضى يقول: إن الدراسة أوضحت أن الرضع يمتصون العناصر المسببة للسرطان من أمهاتهم قبل مولدهم.

وأوضحت دراسات أخرى أن الأمهات قد

ينقلن عناصر التبغ إلى أطفالهن عن طريق الرضاعة الطبيعية.

تدخينك إذن، أختي الفاضلة، يزرع في طفلك عناصر تسبب له السرطان الذي قد لا يظهر الآن... ولكنه يظهر فيما يأتي من أيام.

هل كان متجنياً من اتهمك بأنك السبب في إصابة ولدك بالسرطان؟

ألم يكن إصرارك على التدخين، ورفضك الإقلاع عنه، مما أوصل ابنك إلى السرطان، أو أوصل السرطان إليه، على الرغم من أنك الآن تجلسين إلى جانبه تبكين حزينة؟!

تذكري، أختي الغالية، قبل أن تضعي لفافة التبغ في فمك، أنك تمارسين نوعاً من القتل... وقتل من؟ قتل فلذة كبدك!

أيتها الحامل المدخنة
تذكري أنك لست وحدك

ماذا تقولين في امرأة حامل تدخل غرفة تصوير الأشعة على الرغم من التحذير الموجود من خطورة ذلك على جنينها؟

وماذا تقولين في امرأة حامل تتناول أدوية كُتب على علبها بوضوح تحذير للحامل منها؟

وماذا تقولين في امرأة حامل تمارس رياضة شاقة على الرغم من توصية الأطباء لها بالراحة وعدم بذل أي جهد بدني شاق.

قد تقولين إنها أم غير عاقلة! أو إنها أم

مستهترة! أو إنها امرأة تفتقد الأمومة! وقد تقولين غير ذلك بحق هذه المرأة الحامل؛ وما أراك مخطئة أو متعدية إذا اتهمتها بواحدة من تلك التهم... أو بها جميعاً.

اسمحي لي إذن أن أتهم المرأة التي تدخن وهي حامل بهذه التهم وأشد منها... لأن تدخينها يلحق أضراراً بجنينها هي أشد وأخطر من جميع الأضرار التي تلحقها بها الأفعال السابقة.

وهاكِ بعض أضرار التدخين على الحامل وجنينها:

ازدياد احتمال حدوث الإجهاض.

ازدياد احتمال حدوث الحمل خارج الرحم.

نقص وزن الجنين عند الولادة بما يراوح بين ١٠٠ و٤٥٠ غراماً.

ولادة مبتسرة (جنين غير كامل النمو).

حدوث نزيف خلف المشيمة.

حدوث نزول للمشيمة.

زيادة حالات الولادة القيصرية.

انفجار جيب المياه الأمامي مبكراً، وهذا بدوره يؤدي إلى ازدياد احتمال إصابة الأم بالالتهابات الرحمية وحدوث التهاب للجنين.

ثبت أن المخاض والولادة عند المدخنات أعسر وأصعب من غير المدخنات.

نقص الإستروتيجنات وانقباض الأوعية الذي يحدثه النيكوتين يسبب نقص ليونة الطرق التناسلية؛ وهذا ما يعرض لكثرة التمزقات.

وفيات مواليد المدخنات أكثر بكثير من وفيات مواليد غير المدخنات، وقد تبين أن نقص نمو الجنين يبدأ اعتباراً من الأسبوع الثالث للحمل.

أشارت دراسة أجريت حديثاً إلى أن الأمهات الحوامل اللواتي يدخن قد ينقلن مرض السرطان إلى أطفالهن وهم أجنة في بطونهن.

فقد اكتشف العلماء أحد أنواع المواد الكيماوية المسببة للسرطان في رحم النساء الحوامل، والذي قد يؤدي إلى زيادة المخاطر في إصابة أطفالهن بهذا المرض في مراحل لاحقة من حياتهم. فقد اكتشف العلماء وجود مادة كارسنوجين «إن. إن. إيه. إل»

السائل المحيط بالجنين في أرحام ٥٢،٤ في المائة من النساء المدخنات مقارنة بغير المدخنات.

وقد شملت الدراسة التي أجرتها جامعة بوسطن نساء حوامل في أسبوعهن السادس عشر. ومن بين ٢١ امرأة حامل مدخنات تبين أن ١١ منهن يحملن مادة كارسنوجين مقارنة باثنتين فقط تحملان هذه المادة من بين ٣٠ امرأة غير مدخنة خضعن للفحص.

ويقول البروفيسور ميلونسكي: «إنه لأمر يثير الإحباط أن تجد أن الجنين يسبح في منتجات سرطانية، فأي امرأة تدخن تنقل مادة كارسنوجين إلى أطفالها، فهذه هي المرة الأولى التي تربط فيها دراسة بين التدخين وهذه المادة الكيماوية الضارة التي عثر عليها في الرحم».

ويقول البروفيسور ميلونسكي الزميل في الكلية الملكية للأطباء البريطانيين والخبير في علم الجينات إنه على الرغم من عدم وجود دليل أكيد بأن مادة كارسنوجين تسبب السرطان للأطفال، إلا أنها قد تجعلهم أكثر قابلية للإصابة بالمرض حين يكبرون «فالتعرض لهذه المادة يمكن أن ينشط الخلايا

السرطانية ولو بعد حين». أما بالنسبة لنسبة ٧،٦ في المائة من غير المدخنات اللواتي وجدت مادة كارسينوجين في أرحامهن، يقول البروفيسور ميلونسكي أنهن ربما تعرضن للتدخين السلبي سواء من الرجال الذين يعشن معهن أو في الأماكن العامة.

وتدعم هذه النتائج دراسة أخرى شملت ٣٣٥٧ طفلاً تتراوح أعمارهم بين ١٠ و١٦ عاماً ونشرت في عدد الشهر الماضي من مجلة «توراكس» THORAX وتذهب إلى أن الأطفال الذين تعاطت أمهاتهم السجائر أثناء الحمل على الأرجح أن تكون لديهم رئتان وجهاز تنفسي أضعف.

ويقول البروفيسور غوردون ماكفاي المدير العام لحملة بحوث السرطان أنه لم يفاجأ بنتائج الدراسة «فقد عممنا معلومات حول اكتشاف كميات من القطران في دماء أطفال حديثي الولادة لأمهات دخن أثناء الحمل».

كيف إذا كنت السبب
في تدخين أولادك؟!

كيف يكون موقفك، أختي الأم، حينما تُفَاجَئِيْنَ بولدك يدخن؟! هل توبخينه؟ هل تؤنبينه؟ هل تزجرينه؟ هل تعاقبينه؟ هل تشكينه إلى أبيه؟ هل تحاولين معرفة رفيقه الذي أغراه بالتدخين وشجعه عليه؟!

لا تلامين إذا قمت بواحد من الأعمال السابقة، أو بها جميعاً.

ولكن؛ كيف يكون رد فعلك إذا أعلمك طبيب أنك المسؤولة الأولى عن تدخين ولدك منذ أن كنت تدخنين وهو جنين في بطنك؟!

لقد قال باحثون أميركيون إنهم توصلوا إلى المزيد من الأدلة على أن أبناء المرأة التي تدخن

أثناء الحمل يكونون أكثر عرضة لتجربة التدخين في سن مبكرة.

وذكرت ماري كورنيليوس وزملاؤها في كلية الطب بجامعة بيتسبرغ أن النيكوتين ومنتجات التبغ الأخرى تعبر المشيمة ومن ثم تصل إلى مخ الجنين لتحدث تغييرات فيه تجعله أكثر عرضة لتجربة التدخين في سن مبكرة.

وقالت كورنيليوس: إن تدخين الحوامل يزيد من مخاطر انتشار التدخين بين الشبان، وإن دراساتنا تشير إلى أن أجنة الأم المدخنة قد تكون عرضة لتجريب التدخين في مرحلة الطفولة.

وقد سألت كورنيليوس وزملاؤها ٥٨٩ طفلاً في العاشرة من أعمارهم عما إذا كانوا جربوا التدخين، وكان أكثر من نصف المشاركين ولدوا لأمهات كن يدخن ١٥ لفافة تبغ يومياً في المتوسط أثناء الحمل.

وقال ستة في المائة من الأطفال: إنهم جربوا التدخين، وكانوا ممن تعرضوا لتدخين أمهاتهم عندما كُنَّ حاملات بهم.

إذا كنت أنت
من يسلب طفلك حقوقه؟

«نصف أطفال العالم يتنفسون هواء ملوثاً من التدخين السلبي. وأغلبهم ليس لديهم خيار في ذلك لعجزهم عن الاحتجاج أو حماية أنفسهم».

هذا بعض ما جاء في تقرير لمنظمة الصحة العالمية بعنوان «التدخين وحقوق الطفل».

وأضافت المنظمة في تقريرها: إن الدول التي تخفق في حماية أطفالها من البيئات المدخنة تسهم في انتهاك حقوق الطفل؛ إذ إن على الحكومات اتخاذ جميع الإجراءات التشريعية والتنظيمية لحماية الأطفال من التدخين وضمان تقديم مصحلتهم على مصالح صناعة التدخين.

ويدعو التقرير إلى الإقرار بأن جهود صناعة

التبغ لتعزيز منتجاتها بشكل نشط بين الشباب تشكل انتهاكاً آخر لحقوق الأطفال.

وتتوقع المنظمة أن يلقى حوالي ٢٥٠ مليون طفل أحياء اليوم حتفهم مستقبلاً بسبب التدخين إذا استمرت توجهات الاستهلاك الحالية.

ويقول هيثر سيلين مستشار المنظمة: إن التدخين السلبي لا يفرق بين شخص وآخر عندما يقتل، وأن الأطفال نادراً ما يكونون في وضع يمكنهم من تحديد صلاحية الهواء في الداخل، وغالباً ما يعجزون عن مغادرة البيئة التي يغلب عليها الدخان طواعية.

وتأتي هذه الحملة الأخيرة في أعقاب محاولات مماثلة قام بها مناهضو التدخين لإبراز مخاطر التدخين السلبي على الأطفال في مختلف أنحاء العالم.

وتقول جودي ويلكينفيلد مديرة حملة إعفاء الأطفال من مخاطر التدخين، وهي منظمة غير حكومية تتخذ من واشنطن مقراً لها، إن محاولة توفير بيئة خالية من الدخان تشكل أداة في الجهود

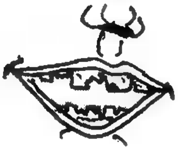
العالمية لخفض معدلات الوفيات والأمراض المرتبطة بالتدخين.

وقالت ويكلينفيلد إن الباحثين الأميركيين أكدوا أن الأطفال هم الأكثر تعرضاً لأمراض الجهاز التنفسي الناجمة عن التعرض للتدخين السلبي.

وأضافت أن الأمر الأكثر سوءاً هو أن الأطباء الأمريكيين وجدوا أن التدخين السلبي يمثل عاملاً خطراً في نشوء حالة جديدة من الربو، إضافة إلى زيادة حدة المرض لدى الأطفال المصابين به، مشيرة إلى أنه من المعتقد كذلك أن التدخين السلبي هو سبب الوفاة المفاجئة للأطفال الرضع.

وبعد، أختي الفاضلة، ألا يجعلك تقرير منظمة الصحة العالمية تفكرين مرة ومرتين وعشراً قبل أن تضعي لفافة التبغ في فمك؟!

تدخينك
سبب نخر أسنان أبنائك



كيف يكون حالك، أختي الأم، حين تسمعين بكاء طفلك نتيجة ألم شديد يحس به؟ ألن تتعاطفي معه، وتخففي عنه، وتعطيه المسكنات لتسكين ألمه؟

ولعلك حين تعلمين أن سبب ألمه هو سنه المتسوسة تلومينه على إكثاره من أكل الحلوى، أو عدم استعماله فرشاة الأسنان أو السواك بعد الطعام وقبل النوم.

ترى هل تلومين نفسك إذا علمت أن دخان سجائرك المنبعث منها، والمنتشر في أرجاء البيت، هو سبب تسوس سن طفلك، ومن ثم هو سبب ما يحس به من آلام؟

لقد بينت دراسة حديثة في الولايات المتحدة الأميركية أن أطفال الأمهات والآباء المدخنين أكثر عرضة للإصابة بتنخر الأسنان.

وقال الدكتور أندرو اليغني الذي قام بهذه الدراسة في جامعة روتشيستر الأميركية: يجب أن توقظ هذه الدراسة حس الشعور بالمسؤولية لدى الآباء والأمهات الذين لا يزالون يدخنون بوجود أولادهم دون أن يدركوا الخطر الكبير الذي يلحقونه بهم.

وقد أشارت هذه الدراسة إلى أن التدخين السلبي مسؤول عن نسبة مهمة من التنخر لدى الأطفال، وقد فكّر الدكتور اليغني في العلاقة بين التدخين السلبي ونخور الأسنان عند الأطفال، بعد أن اكتشف أن صغار السن الذين ينتمون إلى أسر فقيرة ترتفع لديهم نسبة حدوث النخر.

وقام الدكتور اليغني ومساعدوه بجمع معلومات من حوالي أربعة آلاف طفل، ثم درسوا هذه المعلومات وحللوها فوجدوا أنه كلما ازداد تعرض الأطفال للتدخين السلبي ازداد عدد النخور السنية، وعندما يستنشق الناس دخان التبغ فإن الرئتين تقومان

بامتصاص النيكوتين الذي يتحول إلى كوتنين Cotinine . وقد تم فحص الأسنان عند جميع الأطفال المشاركين في الدراسة، إضافة إلى معايرة الكوتنين في الدم.

ويعتقد العلماء أن هذه العلاقة بين النخور السنية والتدخين السلبي ناتجة عن أن الأطفال يمضون أوقاتاً أطول مع والديهم؛ وبذلك يزداد تعرضهم للتدخين السلبي إذا كانوا في بيئة مدخنة.

ويرى الدكتور اليغني أن هذه الدراسة ينبغي أن تشجع أطباء الأسنان على بحث التأثيرات المرضية للتدخين مع مرضاهم.

وبعد، أختي الأم المدخنة؛ قبل أن تضعي لفافة التبغ في فمك وتشعليها: تذكري أسنان أطفالك... واعلمي أنك تسهمين بتدخينك في نخرها وما يسببه لهم هذا النخر من ألم شديد.

هل تريدين أطفالك ودودين هادئين؟

هل ضقت ذرعاً، أختي الأم، بأطفالك الصغار الذين لا يهدؤون، ويكثرون من مشاكستك، وتحدّيك، وإثارتك، وعدم طاعتك؟ هل قارنتهم بأطفال جارتك الهادئين، وأطفال صديقتك المؤدبين، وأطفال شقيقتك اللطيفين الوديعين اللطيفين؟!

لعلك تساءلت مستنكرة: لمَ لم أرزق بمثل هؤلاء الأطفال؟ لماذا كان أطفالي مشاكسين دون غيرهم من الأطفال؟!

قد لا تصدقين إذا أخبرناك أن تدخينك يمكن أن يكون هو السبب في إنجابك أطفالاً مشاكسين!

أجل؛ فقد ذكرت دراسة أميركية أن تدخين الأمهات في أثناء الحمل يعرضهن بشكل كبير لإنجاب أطفال مشاكسين. وبحثت الدراسة التي

أجرتها مدرسة جبل سيناء للطب في نيويورك حالات ٩٩ أماً بينهن ٥٢ كن يدخن أثناء الحمل ولهن أطفال في الثانية من العمر.

وخلصت الدراسة، بعد فحص ميل الأطفال للتمرد والسلوك العفوي وعوامل أخرى، إلى أن هناك علاقة بين تدخين الأم أثناء الحمل وبين السلوك السلبي لأطفالهن.

وأظهرت الدراسة أن الأمهات اللواتي يدخن أثناء الحمل كن عرضة لإنجاب أطفال يتسمون بالسلبية أكثر من اللواتي لم يدخن خلال فترة الحمل.

وقال المشتركون في الدراسة: إن التدخين ربما يؤثر في سلوك الأبناء في مراحل لاحقة من العمر عن طريق التأثير على أعصاب المخ وعمله، أو عن طريق التسبب في مشكلات جسدية أخرى كنقص الوزن عند الولادة.

وتكهن الباحثون بأنه من المتوقع أن يحد الإقلال من التدخين خلال فترة الحمل من السلوك السلبي للأطفال فيما بعد.

ولقد نشرت هذه الدراسة في عدد نيسان (أبريل) لعام ٢٠٠٠ من تقرير «أرشيف طب الأطفال والمراهقين» الذي يصدر عن الجمعية الطبية الأميركية.

وهكذا يضيف الطب ضرراً جديداً من أضرار التدخين على الأطفال بسبب لا ذنب لهم فيه... وهو تدخين أمهاتهم أثناء حملهن لهم.

وهو ضرر سيتعبك أنت، أختي الأم، فيما بعد، حين تجدين أطفالك وهم يفتقدون الوداعة والهدوء، ويتسمون بالمشاكسة والعناد والشغب.

قبل أن تضعي لفافة التبغ في فمك، أختي الأم الحامل، اسألي نفسك: إذا أردت أن يرزقني الله أولاداً هادئين ودودين لطيفين فعلي ألا أضعها في فمي بعد اليوم.

هل يتفق حبك لأولادك
مع استمرارك في التدخين؟

حال من السعال الشديد سيطرت على طفلك، وامتدت هذه الحال أياماً، ولم تجدي بداً من الذهاب به إلى الطبيب، وبعد أن فحصه الطبيب أخبرك أن ابنك مصاب بالتهاب رئوي حاد، ووصف لك عدة أدوية له، ونصحك بأن تمنعي عنه تيارات الهواء البارد... أفتراك تهملين في إعطائه أي دواء من أدويته؟ أتراك لا تكترثين بنصيحة الطبيب بعدم تعريضه إلى تيارات الهواء البارد... فصرت تفتحين النافذة في غرفته في الشتاء..؟!!

لا أحسب أن أماً سويّة عاقلة تحب أبناءها تتعمد إهمال إعطائهم العلاج المقرر لهم من الطبيب، أو الاستمرار في حدوث الأسباب التي كانت وراء مرضهم.

كيف إذن تستمرين في التدخين والأطباء يقولون كلاماً كثيراً وخطيراً عن أضرار الدخان الذي تطلقه لفافات التبغ التي تشعلينها في البيت؟!

هل ترغبين في سماع بعض هذا الكلام أو قراءته؟ دونك بعض ما يقوله الأطباء عن أضرار الدخان المنطلق من لفافات التبغ:

تطلق «السجائر» نوعين من الدخان؛ الدخان السائد Mein Stream وهو الدخان الذي تصفّيه «السيجارة» نفسها ويستنشق منه المدخن، والنوع الآخر هو الدخان الجانبي side stream الذي ينطلق مباشرة من طرف «السيجارة» إلى الهواء، وبما أن هذا الدخان غير مصفى فإنه يكون محتوياً على تركيز أعلى من المواد الضارة التي تفوق ما هو موجود في الدخان السائد، وهو لذلك محفوف بالمخاطر على صحة غير المدخنين؛ لاسيما إذا كانوا يستنشقونه مدداً طويلة.

والأطفال المعرضون لاستنشاق الدخان الجانبي المنطلق من سجائر آبائهم وأمهاتهم يفوقون غيرهم من الأطفال من حيث الاستعداد للإصابة بالأمراض

الصدرية... مثل التهاب الرئة وسرطان الرئة والتهابات القصبة.

ولقد أظهرت أكثر الدراسات شمولاً على أطفال يعيشون في كنف والدين مدخنين أنهم أكثر احتمالاً بأن يصابوا بأمراض تنفسية وأذنية من أطفال غير المدخنين، وذلك لتعرضهم للدخان الجانبي.

وبعد، أيتها الأم المدخنة، هل يتفق حبك لأولادك مع إصرارك على استمرارك في التدخين؟!

ليتك، قبل أن تضعي لفافة التبغ في فمك، تستحضرين سعال طفلك، والتهاب رئتيه، وقصبته الهوائية!

تدخينك قد يؤخرهم دراسياً

حملت إليك ابنتك الصغيرة، ورقة من إدارة المدرسة الابتدائية، التي تتعلم فيها، تطلب منك مراجعتها للبحث في تأخرها الدراسي.

في غرفة المعلمات في المدرسة صارت معلمة ابنتك تشرح لك تأخر ابنتك في القراءة والرياضيات، ثم فاجأتك بهذا السؤال: هل تدخنين؟

رددتِ بالإيجاب: أجل أدخن، ولكن ما شأن تدخيني بتأخر ابنتي في دراستها؟!

لقد حذر باحثون أميركيون من أن قليلاً من التدخين السلبي يمكن أن يُلحق أضراراً بقدرة الطفل على التعلم، وبخاصة القراءة، وتحصيل الرياضيات، والاستنتاج.

وأضاف الباحثون، من مستشفى سينسناتي

للأطفال، أن أكثر من ١٣ مليون طفل يتنفسون قدراً من دخان السجائر يكفي للتأثير فيهم.

وقالت «كيمبرلي بولتون» من مركز الصحة البيئية للأطفال بالمستشفى والتي قادت فريق البحث «هذه الدراسة تقدم مزيداً من الحوافز للولايات (الأميركية) كي تضع معايير للصحة العامة لحماية الأطفال من التعرض لدخان السجائر».

وجمع الباحثون معلومات عن الصحة والنظام الغذائي للأميركيين. وكجزء من الدراسة أعطى أشخاص عينات من الدم، وأجابوا عن استطلاعات مفصلة، وخاض بعض الأطفال اختبارات في قدرات التعلم. واختبر فريق «بولتون» تحديداً مستويات مادة الكوتينين التي تُنتج عند قيام الجسم بتحليل النيكوتين.

وتعتبر مادة الكوتينين التي وجدت في الدم والبول واللعاب والشعر أفضل دليل على التعرض لتدخين التبغ.

وقالت «بولتون» إنه كلما ارتفعت نسبة الكوتنين في دماء الأطفال قلت درجاتهم في القراءة

والرياضيات والاستنتاج. وأضافت: القراءة كانت الأكثر تأثراً حسبما رأينا.

إذن، أختي الأم، إذا جاءك ولدك بدرجة منخفضة في الرياضيات، أو لاحظت ضعفه في القراءة، وكنت تدخنين؛ فقد تكونين مشتركة في مسؤولية تأخره الدراسي.

وقبل أن تضعي لفافة التبغ في فمك؛ استحضري أن دخانها الذي يستنشقه أطفالك، قد يكون سبباً في تأخرهم الدراسي...

حتى لا تُحرمي الاستماع إلى أحاديثهم

استحضري هذا المشهد: الأم جالسة بين زوجها وأولادها وهم يتبادلون أطراف الحديث؛ هم يبتسمون أحياناً، وتظهر على وجوههم أمارات الدهشة أحياناً أخرى، دون أن تسمع هي شيئاً مما يقولون! ألا يبعث هذا المشهد الحزن في نفس الأم، بل في نفس كل من يرى هذا المشهد؟!

ماذا لو كنتِ أنتِ تلك الأم التي فقدت حاسة السمع وجلست محرومة من الاستماع إلى الحديث الذي يتبادل أطرافَه زوجُها وأولادها؟!!

ترى لو قال لك الأطباء: إن سبب هذا الصمم الذي أصبت به هو تدخينك التبغ طوال السنوات الماضيات؛ أما كنت تكرهين التدخين، واليوم الذي بدأت فيه التدخين، وربما من كان سبباً في تدخينك؟!

لقد أظهرت دراسة نشرتها صحيفة الجمعية الطبية الأميركية (جورنال أوف ذا أميركان أسوسييشن ـ غاما) أن المدخنين معرضون للإصابة بضعف في حاسة السمع يصل إلى حد الصمم بمعدل ٧٠٪ أكثر من غير المدخنين.

وإذا كان زوجك هو الذي يدخن فتوجهي إليه بالرجاء أن يتوقف عن التدخين الذي قد يسبب لك الصمم حتى وإن لم تكوني مدخنة؛ فقد ذكرت الدراسة أن الأشخاص الذين يقيمون مع المدخنين معرضون للخطر ذاته.

لقد شملت الدراسة **٣٧٥٣** شخصاً بالغاً بينهم ٤٥٪ يعانون من ضعف في حاسة السمع، علماً بأن معدل استهلاك السجائر بين المدخنين في هذه المجموعة هو ١٧ لفافة في اليوم.

ورأى الباحثون في جامعة ويسكنسن الذين أجروا الدراسة أن دخان السجائر يؤذي السمع لاسيما بسبب تأثيره على نظام الأوعية الدموية التي تغذي الجهاز السمعي.

وأشارت الصحيفة إلى أن ٣٠٪ إلى ٣٥٪ من

الأميركيين الذين تراوح أعمارهم بين ٦٥ و٧٥ عاماً مصابون بخلل في حاسة السمع.

قبل أن تضعيها في فمك، أختي الفاضلة، اعلمي أنك قد تصبحين عاجزة عن الاستماع إلى القرآن الكريم، وكلام من تحبين من أهلك وأولادك وغيرهم.

حتى لا تحرمي النظر إليهم

استحضري نفسك، أختي الفاضلة، جدةً تجلسين مع أبنائك وأحفادك، تسمعين أحاديثهم ولكنك لا ترينهم، ويحدثك ابنك عن أولاده (أحفادك) ويصفهم لك فيزيدك شوقاً إلى رؤيتهم والنظر إليهم، ولكن أنى ذلك وقد فقدت بصرك؟!

هل تعلمين أن تدخينك اليوم قد يؤدي إلى فقدك بصرك في المستقبل؟

أجل، إن المضار الصحية للتدخين قد تمتد لتشمل أيضاً فقدان المدخن نعمة البصر التي أنعم الله بها عليه.

ولقد أشارت دراستان حديثتان إلى أن الذين يدخنون لفترة طويلة يعرضون أنفسهم لمخاطر مرض في شبكية العين يسمى مرض بقعة الشبكية المرتبط بالعمر - Age- related Macular Degeneration (AMD).

ويبلغ معدل تعرض المدخنين لهذا المرض (AMD) أكثر من ضعفي الأشخاص الذين لا يدخنون.

وقد أظهرت دراسات حديثة أن المرض المذكور يعد من أكثر الأمراض تسبباً في فقدان الإبصار للأشخاص الذين يزيد عمرهم عن ٦٥ عاماً، وهو مرض يشكو منه حوالي ١,٧ مليون في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها.

ويذكر وليم كريستين (William G Christen) من جامعة هارفارد للطب في بوستن ـ ضمن دراسة له على ٢١١٥٧ طبيباً ـ أن هذا المرض يؤثر على النشاط اليومي للمصابين به بحيث يعانون ـ على سبيل المثال ـ من عدم مقدرتهم على القيادة والقراءة وحتى مشاهدة التلفزيون.

ويقول أطباء العيون: إنَّ الأسباب الحقيقية لهذا المرض غير معلومة على وجه الدقة، إلا أن هناك أبحاثاً سابقة أشارت إلى أن نقص المواد المضادة للأكسدة (Antioxidants) مثل الزنك وفيتامين هـ (Vitamin E) وبيتاكاروتين، أو انخفاض سريان الدم في الشبكية قد يكونان من الأسباب الرئيسة له، وفي هذا الخصوص يرى كريستين أن التدخين يعمل على خفض نسبة المواد المضادة للأكسدة ويعطل سريان الدم، وعليه فإنه يزيد كثيراً من مخاطر الإصابة بهذا المرض.

وللتدليل على هذا الرأي قام كريستين وزملاؤه بدراسة كبيرة منذ عام ١٩٨٢ م شملت أطباء تتراوح أعمارهم ما بين ٤٠ إلى ٨٤ سنة. واعتماداً على السجلات المرضية والاستبانات المستفيضة عن حالات المدخنين وغير المدخنين لهؤلاء الأطباء أمكن إثبات وجود ٢٦٨ حالة من المرض المذكور. وبفحص تلك الحالات اتضح أن الذين يدخنون أكثر من علبتين من الدخان في اليوم عرضوا أنفسهم لمخاطر هذا المرض بمعدل ٢,٥ ضعف غير المدخنين، وأنه

كلما زادت مدة التدخين زادت مخاطر تعرضهم للمرض.

من جانب آخر توصلت دراسة شملت ٣١٨٤٣ من النساء العاملات في حقل التمريض - أعمارهن بين ٥٠ إلى ٥٩ عاماً - إلى نفس النتيجة التي توصل إليها كريستين وزملاؤه. إذ أوضحت تلك الدراسة التي قامت بها جوهاناسيدون (Gohana M Seddon) إلى أن النساء المدخنات - بواقع علبتين من الدخان في اليوم - تعرضن للمرض بمعدل ٣,٤ ضعف النساء اللائي لم يسبق لهن التدخين.

وتضيف سيدون أن النساء اللائي اخترن عدم التدخين يمكن أن يتفادين خطر الإصابة بالمرض بنسبة أكثر من ٥٠٪.

ويذكر رونالد كلين وبربارا كلين (Ronald Klein & Barbra Klein) من جامعة ويسكونسن للطب بالولايات المتحدة الأمريكية أن شعار عدم التدخين يمكنه - بجانب فوائده الصحية الأخرى - الحد من مخاطر فقدان البصر عالمياً خلال السنين القادمة.

أختي الكريمة، هذا أهم ما جاء في هاتين الدراستين، كما نقلتهما مجلة «العلوم والتقنية»، أقدمهما إليك راجياً منك أن تقي نفسك الإصابة بالعمى نتيجة التدخين، حتى لا تحرمي من النظر إلى أولادك وأحفادك إذا امتد بك العمر إن شاء الله.

حين تكتشفين تدخين ابنك أو ابنتك

لا شك في أن وقع الصدمة عليك سيكون عنيفاً حين تكتشفين أن ابنتك تدخن.

كيف ستردين عليها إذا قالت لك وقد استنكرتِ عليها تدخينها: ولكنك يا أمي تدخنين؟!!

ولعلك توافقينني على أن الرد صعب! فهل تقولين لها: أنت يا ابنتي صغيرة وأنا كبيرة؟! يحق لي ما لا يحق لك؟!!

أو تقولين لها: لقد ابتليت بها ولا أريدك أن تُبتلي بما ابتليت به!

يقول الدكتور روبرت شوبيبل اختصاصي علم النفس والباحث في شؤون التعامل مع المراهقين ومؤلف كتاب «كيف تساعد طفلك على تجنب التدخين»، يقول: يميل الصغار إلى تقليد الكبار

والتشبه بهم، فإذا اكتشفت أن ابنتك تدخن. . . فكوني صريحة معها وقولي لها إنك آسفة لكونك تدخنين، وإنك ترغبين في الإقلاع عن هذه العادة السيئة، ولكنك تجدين صعوبة كبيرة في ذلك؛ ولهذا فإنك لا ترغبين في أن تجرب ولو «سيجارة» واحدة. وإذا كنت عاجزة عن التوقف عن التدخين؛ فالأجدر بك ألا تدخني عندما يكون أبناؤك معك.

ومع أهمية النصيحة التي يقدمها لك الدكتور شوبيل فإني أميل إلى أن توجهي جهدك للتوقف عن التدخين تماماً.

فمهما نصحت، ومهما أوضحت من أضرار التدخين على صحة ابنتك، فإن خير سبيل لإقناعها بعدم التدخين، والابتعاد عنه، وهجره هجراً كاملاً. . . هو إقلاعك أنت، وابتعادك عنه، وهجره هجرة لا رجعة فيها.

لا ترددي، لا تضعفي، لا تعجزي. . . اعزمي، وتوكلي على الله تعالى، وستجدينه سبحانك معيناً لك على التخلص من هذه العادة الخطرة. . . الخطرة عليك، وعلى أبنائك وبناتك جميعاً.

قبل أن تضعي لفافة التبغ في فمك؛ أختي الأم المدخنة، استحضري في ذهنك مشهداً يظهر فيه أحد أبنائك أو إحدى بناتك، مدخناً أو مدخنة، تقليداً لك!

قبل أن يضعها زوجك في فمه

في الصفحات السابقة دعوناك، أختي المدخنة، إلى الحذر قبل أن تضعي لفافة التبغ في فمك، وإذا نجحنا في إقناعك بهجر التدخين والإقلاع عنه فإن الأضرار لن تتوقف إذا كان زوجك ما يزال يدخن في البيت فتستنشقين مع أولادك الدخان المنطلق من لفافات تبغه!

هذا واحد من أدلة علمية تؤكد أن زوجات المدخنين يستنشقن مواد كيماوية مسببة للسرطان نتيجة تعرضهن لدخان السجائر في بيوتهن.

فقد أوضح باحثون في جامعة مينيسوتا بالولايات المتحدة أن مستويات المواد الكيماوية المسببة للسرطان، وتنشأ عن احتراق التبغ فقط، كانت أعلى خمس أو ست مرات لدى زوجات المدخنين. وقد نشر هذا الاكتشاف في صحيفة معهد

السرطان القومي الأميركي وبثته وكالة أنباء رويترز.

وكان بحث سابق رصد وجود مخاطر أعلى للإصابة بسرطان الرئة بين غير المدخنات اللائي يقترن بأزواج مدخنين. وكذلك وجود معدلات نيكوتين مرتفعة لدى الأشخاص الذين يتعرضون للتدخين السلبي.

وأخضع فريق البحث ٩٠ من الأزواج وزوجاتهم للدراسة، وشملت القائمة زوجات لم يدخنّ مطلقاً خلال آخر عامين، إضافة إلى ٢٣ امرأة يعشن مع رجال يدخنون في المنزل.

وحلل العلماء عينات من بول النسوة فاكتشفوا وجود مستويات أعلى من مواد كيماوية معينة لدى اللاتي تعرضن لدخان التبغ مقارنة مع الأخريات اللاتي يعشن مع رجال غير مدخنين. وتعمد الباحثون تجهيل عينات البول حتى لا يعرفوا ما إذا كانت تخص زوجات رجال مدخنين أم زوجات غير مدخنين.

وقالت كريستين أندرسون كبيرة الباحثين وأستاذ مساعد علم الأمراض الوبائية: اكتشفنا أن لدى

النسوة اللاتي يعشن مع أزواج مدخنين مركبات معينة من التبغ أعلى خمس أو ست مرات منها لدى اللاتي يعشن مع أزواج غير مدخنين.

وأوضحت أن هذه المركبات الكيماوية هي النيكوتين وأحد مشتقاته الثانوية إضافة إلى مادتين ثانويتين أخريين يطلق عليهما (إن. إن. كي) تسببان الإصابة بالسرطان لدى الحيوانات. ومن المحتمل أن تكونا سبباً لإصابة الإنسان بالسرطان. وقالت أندرسون: إن المصدر الوحيد الذي تأتي منه هذه المادة المسببة للسرطان هو التبغ؛ لا يوجد تفسير معقول آخر.

أختي التي هجرت التدخين وأقلعت عنه بعون الله: انقلي هذه المعلومات إلى زوجك الذي ما يزال مدخناً ودعيه يقرؤها قبل أن يضع لفافة التبغ في فمه.

قبل أن تضعها صديقتك في فمها

أختي الفاضلة؛ إذا كانت أحاديثي السابقة إليك عن أضرار التدخين قد نجحت في جعلك تهجرينه، وتقلعين عنه، وتقتنعين بخطورته البالغة عليك؛ فإني أرجو أن تستفيدي من ذلك في إنقاذ صديقتك التي ما زالت تدخن.

ألم يقل نبينا الحبيب ﷺ: **«لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه»** البخاري ومسلم والنسائي والترمذي والإمام أحمد وابن ماجه.

إذن؛ فإن حبك لنجاتك من أضرار التدخين البالغة، وأخطاره الكثيرة؛ يجعلك تحبينها لأختك المبتلاة بالتدخين، تحبين لها الصحة التي تنعمين بها بعيداً عن التبغ، سواء لأنك غير مدخنة أصلاً، أو لأنك هجرته وأقلعت عنه.

انقلي إليها ما قرأته عن أضراره على الأم الحامل، وعلى جنينها، وعلى جعله أكثر عرضة للإصابة بالسرطان في المستقبل.

انقلي إلى الزوجة التي لا تنجب أن إقلاعها عن التدخين قد يساعدها على الإنجاب، وأن من أضرار التدخين أنه يسبب العقم للمرأة.

انقلي إلى الأم أضرار الدخان المتصاعد من سجائرها على أطفالها في ما يسمى بالتدخين السلبي وكونه عاملاً في إصابتهم بالربو وغيره من الأمراض.

انقلي إلى صديقتك المدخنة الأرقام التي تشير إلى ملايين النساء اللواتي يقتلهن التدخين كل عام في مختلف أنحاء العالم.

انقلي إليها أضراره، التي قرأتها في المقالات السابقة، على المثانة، والرئة، والثدي، وغيرها من أعضاء الجسم.

انقلي إليها آثاره السيئة على بشرتها وكونه يفقدها نضارتها، ويسبب لها الشيخوخة المبكرة، ويزيد في تجاعيدها.

انقلي إليها ما يسببه التدخين من رائحة كريهة

للفم، تنفر الناس منها، وتبعدهم عنها.

انقلي إليها ما قرأته من أن التدخين السلبي من أسباب نخر أسنان أطفالك.

انقلي إليها هذه الأضرار الكثيرة والخطيرة، ولا تملّي من نصحها، ومتابعة وعظها، وتعبيرك عن حرصك عليها، وخوفك على صحتها.

ولا تنسي، إذا وفقك الله في إقناع صديقتك وجعلها تقلع عن التدخين، أن لك أجراً على ذلك؛ قال ﷺ: **«من دل على خير فله مثل أجر فاعله»** صحيح مسلم. وقال عليه الصلاة والسلام: **«من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص من أجورهم شيئاً»** صحيح مسلم. وقال ﷺ: **«فوالله لأن يهدي الله بك رجلاً واحداً خير لك من حمر النعم»** متفق عليه.

وفقك الله، أختي الكريمة، إلى إنقاذ كثيرات من المبتليات بالتدخين، وزاد سبحانه في أجرك، وأجزل في ثوابك.

هل تفقد الأم
حقها في حضانة أطفالها
إذا كانت مدخنة؟

أصدرت محكمة مرسيليا في جنوب فرنسا حكماً يقضي بمنع أم من حضانة ابنتها لكونها مدخنة. وهذه هي المرة الأولى التي يصدر فيها مثل هذا الحكم بحرمان أم من حضانة أولادها القاصرين بسبب أنها مدخنة.

واعتبر القاضي في حكمه أن تدخين الأم، وعدم قدرتها على وقف التدخين، يشكلان خطراً على صحة طفلتها.

ويعد حكم القاضي الفرنسي سابقة قضائية قد تعمم في باقي المحاكم الفرنسية.

يكاد هذا القاضي يوافق الفقه الإسلامي في

فهمه لشروط الحاضنة؛ إذ إن من شروطها أن تكون مأمونة على المحضون، والمدخنة يمكن أن تعد غير مأمونة؛ ومن ثم تفقد حقها في الحضانة التي يراها الفقهاء أمانة، والولد بحكم الأمانة، فإن كانت الحاضنة غير مأمونة على المحضون فلا حق لها في الحضانة؛ لأن مضيع الأمانة لا يُستأمن وكل إهمال من الحاضنة في حق المحضون يؤدي إلى ضياعه، والتفريط في مقتضيات الحضانة يجعل الحاضنة غير مأمونة على المحضون حتى ولو كان سبب تفريطها هذا صلاحها وكثرة عبادتها؛ قال الخير الرملي كما ينقل عنه ابن عابدين: «وعلى هذا لو كانت الحاضنة صالحة كثيرة الصلاة، قد استولى عليها محبة الله وخوفه حتى شغلاها عن الولد ولزم ضياعه... انتُزع منها».

كيف لو علم الفقهاء المتقدمون بأضرار التدخين الخطيرة التي أثبتت الدراسات اليوم خطرها أيضاً على من يعيشون مع المدخن! وهل هناك أقرب إلى الأم المدخنة من أطفالها؟!

لقد اشترط الفقهاء فيمن له حق الحضانة من رجل أو امرأة خلوه من المرض المضر

بالمحضون، ويقصد بهذا المرض المضر به أن يكون مرضاً معدياً أو منفراً، أو مفوّتاً على المحضون مقصود الحضانة والغرض منها؛ فقد جاء في كشف القناع؛ «وإذا كان بالأم برص أو جذام سقط حقها في الحضانة كما أفتى به المجد بن تيمية» وصرح بذلك العلائي الشافعي في (قواعده) وقال: لأنه يُخشى على الولد من لبنها ومخالطتها. وقال في «الإنصاف» ـ من كتب الحنابلة ـ: «وقال غير واحد، وهو واضح في كل عيب متعد ضرره إلى غيره؛ فالجذامى ممنوعون من مخالطة الأصحاء، فمنعهم من حضانتهم أولى». يعلق الدكتور عبدالكريم زيدان على كلام الفقهاء فيقول: إن ما قالوه في المرض المضر إنما هو على سبيل التمثيل لا الحصر، ويمكن للقاضي عند النزاع الاستعانة بأهل الخبرة في الطب لمعرفة مدى ضرر المرض من جهة كونه معدياً أو مانعاً من تحصيل أغراض الحضانة، أو مضراً بالمحضون ضرراً مادياً أو معنوياً، وفي ضوء ذلك يقرر القاضي مدى تأثير هذا المرض في سقوط الحضانة عن مستحقها.

لننظر في تدخين الأم، ولنقرأ ما يقوله أهل

الطب والعلم في ضرره على أطفالها، وهو ما جعل القاضي الفرنسي يحكم بمنع الأم المدخنة من حضانة ابنتها، وما نحسبه متفقاً مع ما رأى الفقهاء أنه سبب في حرمان الأم من الحضانة:

أ ـ أشار بحث طبي إلى أن بكتريا المكورات السبحية ترسل ٥٠٠ ألف أميركي إلى المستشفيات وتقضي على أكثر من ٤٠ ألف شخص سنوياً وتعد سبباً رئيسياً لوفاة الأطفال، وأن المدخنين عرضة أكثر من غيرهم بأربعة أضعاف للإصابة بهذه البكتريا التي تسبب الالتهاب السحائي، وتسمم الدم، والالتهاب الرئوي، وأمراض الأذن.

وقال البحث الذي نشر في مجلة «نيوانجلند» الطبية: إن المدخنين ليسوا وحدهم المعرضين لهجوم هذه البكتريا، بل أيضاً غير المدخنين الذين يتعرضون لدخان التبغ مدة ساعة فقط يومياً، واحتمالات إصابتهم تزيد مرتين ونصف المرة (٢،٥٠٪) عن الذين لا يتعرضون لهذه الأدخنة.

وقال فريق طبي برئاسة الدكتور بيكانويرتي من مركز مكافحة الأمراض في أتلانتا إنه اكتشف أنه كلما زاد تدخين السجائر زاد احتمال الإصابة

بالبكتريا، كما تزيد المخاطر على الأطفال الذين يعيشون في بيوت فيها مدخنون.

ب ـ أشار وزير الصحة الكويتي الأسبق الدكتور عبدالرحمن العوضي إلى الحقيقة العلمية التي تؤكد أن المدخن يستنشق نحو ١٥٪ من محتويات السيجارة بينما ينفث ٨٥٪ منها في الهواء ليستنشقه الآخرون ما يجعل الخطر ينتقل إلى جميع المحيطين بالمدخن. وأضاف: تؤكد الأبحاث العلمية أنه إذا ولد أطفال لوالدين مدخنين فإن معدلات الإصابة بالنزلات الشعبية الحادة تزداد أربعة أضعاف، وكذلك تزداد معدلات إصابتهم بحساسية الصدر إلى خمسة أضعاف المعدلات الطبيعية.

وأكد الدكتور العوضي أن التدخين له علاقة مباشرة بالإصابة بحساسية والتهابات أنسجة الجهاز التنفسي التي تضم الأنف والجيوب الأنفية والشعيبات الهوائية؛ إضافة إلى الالتهابات الشعبية المزمنة، وانتفاخ الرئة وتضخم الغدد الليمفاوية في الصدر والالتهابات الفيروسية المتكررة... لافتاً إلى أن كل هذه المخاطرة تؤذي المدخن ومن حوله وخصوصاً الأطفال وكبار السن.

ج ـ أظهرت دراسة نشرتها صحيفة الجمعية الطبية الأميركية (جورنال أوف ذا أميركان أسوسييشن) أن المدخنين عرضة للإصابة بضعف في حاسة السمع يصل إلى حد الصمم بمعدل ٧٠٪ أكثر من غير المدخنين. وأضافت الدراسة أن الأشخاص الذين يقيمون مع المدخنين معرضون للخطر ذاته.

هذه بعض أضرار التدخين على المحيطين بالمدخن، أو يعيشون معه، ولو واصلت عرضها جميعها لما كفت ألف صفحة من صفحات هذا الكتاب.

وأخيراً...
كيف تقلعين عن التدخين؟(١)

والآن. . . هل أصبحت مقتنعة بضرورة هجر التدخين هجرة لا عودة عنها؟

أقترح عليك ما يلي:

ـ الدعاء أولاً؛ فمهما عزم المرء؛ ومهما قرر وحزم، فإنه لا حول له ولا قوة إلا بالله؛ ومن ثم فلا بد له من الاستعانة به سبحانه على تحقيق هذا العزم ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: ١٥٩] أي إذا عقدت قلبك على الأمر فاعتمد على الله في إمضائه، وفوّض أمرك إليه؛ فإن بيده مقاليد الأمور كلها، فما شاء كان، وما لم يشأ لم يكن.

أجل، استعيني بالله، توجهي إليه سبحانه أن

يبعث في نفسك كراهية التدخين، وأن يصرفك عنه ويصرفه عنك.

- ابتعدي عن الفتيات والنساء اللواتي يدخن. وإذا كان هذا الابتعاد صعباً فاطلبي منهن ألا يدخن في حضورك، فإن أصررنَ فحاولي أن تغادري المكان.

- حين تثور في نفسك الرغبة في التدخين أحضري ما تحبينه من طعام أو شراب ومتّعي نفسك بتناولهما.

- انسي أنك كنت مدخنة، واصرفي عن ذهنك تماماً الشعور بالحاجة إلى التدخين. استحضري كل ما قرأته عن أضراره وقولي لنفسك: لن تغلبني هذه العادة الضارة الخطيرة، أنا أقوى منها بعون الله وتوفيقه.

- يمكنك أن تلجئي إلى القسم؛ كأن تحلفي بالله تعالى ألا تضعي لفافة التبغ في فمك طوال هذا الأسبوع. وبعد مضي الأسبوع الأول تحلفين ألا تضعيها طوال الأسبوعين المقبلين. وهكذا لن يمضي شهر أو شهران إلا وتكونين قد أقلعت عن التدخين تماماً بإذن الله وتوفيقه.

ـ ذكّري نفسك أنك ترضين الله تعالى بهذا الإقلاع عن التدخين الذي حرمه عدد غير قليل من العلماء المسلمين بعد أن تأكدت أضراره الكبيرة على صحة الإنسان.

ـ احلمي بالبشرة الناعمة التي ستعود إليك، وبالصحة الهانئة التي ستظفرين بها، مع مرور الأيام، بعد إقلاعك عن التدخين، وبتخلصك من رائحة الفم الكريهة التي صرفت الناس عنك.

أختي الغالية، استعيني بالله ولا تعجزي، وأعدي نفسك لحياة أجمل، وأسعد، وأصح... بعيداً عن التدخين.

كيف تقلعين؟ (٢)

لعلك، أختي الفاضلة، بعد قراءتك الصفحات السابقات بتِّ مقتنعة معنا بضرورة الإقلاع عن التدخين.

وقد تسألين الآن: ولكن كيف أقلع عنه وقد أصبح عادة متحكمة فيَّ؟

أخبرك أولاً أن هناك ملايين المدخنين في العالم يحاولون سنوياً الإقلاع عن عادة التدخين... وأن أعداداً غير قليلة منهم تنجح في هذا الإقلاع؛ وأرجو أن تكوني منهم.

في بريطانيا ١٠ ملايين مدخن من أصل ١٤ مليون مدخن يرغبون في الإقلاع عن التدخين.

ولقد استفادت من رغبات هؤلاء الملايين شركات صارت تنتج مواد تساعد المدخن على

الإقلاع عن هذه المادة السيئة؛ من مثل اللبان والشريط اللاصق.

وجاء في مجلة «عصر الإعلان» ـ وهي مجلة تجارية أميركية ـ إن مبيعات الشركات مجتمعة من المواد اللاصقة التي تساعد على الإقلاع عن التدخين بلغت ٩٠٠ مليون دولار في عام واحد منها مليون دولار أنفقت على الدعاية.

وخير دليل على ازدهار هذه التجارة هو نجاح إحدى الشركات البريطانية برفع مبيعاتها ثلاث مرات لتصل إلى ٢٠ مليون جنيه استرليني في عام ١٩٩٢ وذلك بعد أن حصلت على موافقة الحكومة البريطانية بجعل هذه الأدوية تباع في المحلات والأسواق المركزية بعد أن كانت تصرف بناء على وصفة طبية.

ولقد أبدت جماعات مكافحة التدخين قلقها إزاء إدمان المدخنين على مادة النيكوتين الموجودة في تلك الأدوية والمواد اللاصقة؛ ومن ثم عدم حل المشكلة وتضليل المدخن بدلاً من إرشاده.

وقالت إحدى هذه الجماعات أيضاً: إن هذه

الأدوية مكلفة نسبياً؛ خصوصاً وأن نسبة كبيرة من المدخنين هم من فئة محدودي الدخل؛ لهذا فإن نجاح تلك الأدوية يبقى محدوداً.

وتضيف هذه الجماعة أن الإقلاع عن التدخين يتطلب إرادة من المدخن أكثر من أي شيء آخر، وهذا ما يؤكده تقرير أميركي يذكر أن ٩٠٪ من الذين أقلعوا عن التدخين نجحوا بفعل قوة الإرادة فقط.

وهذا ما أنصحك به أختي المدخنة: ليس لك إلا التوكل على الله سبحانه، والاستعانة به تعالى، بعد عزمك على إنقاذ نفسك ومن حولك من زوجك وأولادك وأهلك.

وفقك الله، وأعانك على التخلص من ذاك التدخين القاتل.

الفهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٥
هل تتحملين آلام المفاصل المبرحة والعجز عن العمل؟	٩
هل سمعت بسرطان المثانة؟	١٣
هل تريدين بشرتك نضرة؟	١٦
هل تستعجلين التجاعيد والبشرة الخشنة؟	٢٠
هل تريدين المساواة بالمريضات والقبيحات؟	٢٣
هل تكررين تناول طعام جارتك الفاسد؟	٢٧
قرعة الموت	٣١
لعل هذه الأرقام تنفعك	٣٥
ثلاث دقائق فقط!	٣٩
لا تكوني جاهلة بأخطاره	٤٢
هل يساعد التدخين على صفاء الذهن؟	٤٥
لا تقربي المخدرات... عبر التدخين	٥٠

الموضوع	الصفحة
اهجريه قبل أن تهجرك صحتك	٥٤
والحساسية أيضاً!	٥٧
لفافة التبغ الخفيفة أضرارها غير خفيفة	٥٩
دراسات أخرى تؤكد: الخفيفة أشد ضرراً	٦٢
تعرفي إلى ضخامة أضراره بمعرفة ضخامة تعويضاته .	٦٥
(الشيشة) ليست أقل خطراً	٦٩
يقلل فرص إنجاب الذكور	٧١
تصرف أناني محض	٧٥
هي... أم حلم كل فتاة؟	٧٨
رائحة فم كريهة	٨١
لا لقتل الجمال	٨٣
حتى لا تفقدي ذاكرتك؟	٨٦
لفافة واحدة مضرة أيضاً	٨٨
تقتل ابنها... ثم تبكي عليه	٩٠
أيتها الحامل المدخنة تذكري أنك لست وحدك	٩٣
كيف إذا كنت السبب في تدخين أولادك؟!	٩٨
إذا كنت أنت من يسلب طفلك حقوقه؟	١٠٠
تدخينك سبب نخر أسنان أبنائك	١٠٣
هل تريدين أطفالك ودودين هادئين؟	١٠٦
هل يتفق حبك لأولادك مع استمرارك في التدخين؟ .	١٠٩
تدخينك قد يؤخرهم دراسياً	١١٢
حتى لا تُحرمي الاستماع إلى أحاديثهم	١١٥

الموضوع	الصفحة
حتى لا تحرمي النظر إليهم	١١٨
حين تكتشفين تدخين ابنك أو ابنتك	١٢٣
قبل أن يضعها زوجك في فمه	١٢٦
قبل أن تضعها صديقتك في فمها	١٢٩
هل تفقد الأم حقها في حضانة أطفالها إذا كانت مدخنة؟	١٣٢
وأخيراً... كيف تقلعين عن التدخين؟ (١)	١٣٨
كيف تقلعين؟ (٢)	١٤١
الفهرس	١٤٥